Чай~

великий целитель

СОРТА
и их лечебные свойства,
профилактика
заболеваний

ТРАВЯНЫЕ ЧАИ,
лечебные свойства,
профилактика
заболеваний

РИПОЛ КЛАССИК

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Умеете ли вы заваривать чай правильно?

Знаете ли вы, какую пользу приносит чай и травяные отвары?

В этой книге вы найдете исчерпывающие ответы на эти вопросы, узнаете историю чая, его сорта и целебные свойства. Вы научитесь готовить в домашних условиях различные лекарственные средства из чая и трав, узнаете все об их применении при тех или иных заболеваниях.

- Чай – великий целитель. Сорта и их лечебные свойства, профилактика заболеваний. Травяные чаи, лечебные свойства…
  - Введение
  - Чай
    - История чая
      -
      - Культура чая в Китае
      - Культура чая в Японии
      - Культура чая в Англии
      - Культура чая в Германии
      - Культура чая в России
      - Культура чая в США
    - Сорта чая
      -
      - Белый чай
      - Зеленый чай
      - Улун (красный чай)
      - Желтый и синий чай
      - Черный чай
    - Приготовление чая
      -
      - Как правильно выбрать заварку
      - Какой водой заваривать чай
      - Как правильно заварить чай
      - Какую посуду выбрать для заваривания чая
    - Лечебные свойства чая
      -
      - Может ли чай быть вреден для организма
      - Состав и полезные свойства чая
      - Чай при сердечных и сосудистых заболеваниях
      - Чай для диеты

- Чай при заболеваниях желудочно-кишечного тракта
- Чай для укрепления зубов
- Чай как мочегонное средство
- Ранозаживляющее действие чая
- Чай как профилактика раковых заболеваний
- Чай как средство при отравлениях
- Чай как средство лечения простудных заболеваний
- Влияние чая на нервную систему
- Рецепты лечебных чаев
- Рецепты тонизирующих чаев
- Рецепты витаминных чаев
- Чай как косметическое средство

○ Травяные чаи

-
- Лекарственные растения
  - Сбор, сушка, обработка и хранение
  - Агава американская
  - Адонис весенний
  - Аир болотный
  - Алоэ древовидное
  - Алтей лекарственный
  - Арника горная
  - Багульник болотный
  - Бадан толстолистный
  - Барбарис обыкновенный
  - Бедренец камнеломковый
  - Береза пушистая
  - Боярышник колючий
  - Брусника
  - Валериана лекарственная
  - Василек полевой
  - Гвоздика разноцветная
  - Горец змеиный
  - Горец перечный
  - Девясил высокий
  - Донник лекарственный
  - Дуб обыкновенный
  - Душица обыкновенная
  - Ежевика
  - Женьшень
  - Зверобой обыкновенный

- Земляника лесная
- Золототысячник зонтичный
- Ива козья
- Калина обыкновенная
- Копытень европейский
- Кошачья лапка двудомная
- Крапива двудомная
- Кровохлебка лекарственная
- Лаванда настоящая
- Лимонник китайский
- Липа мелколистная
- Лопух большой
- Мать-и-мачеха
- Медуница лекарственная
- Мелисса лекарственная
- Можжевельник обыкновенный
- Мята перечная
- Ноготки лекарственные, или календула
- Облепиха крушиновидная
- Овес
- Пустырник шерстистый
- Полынь горькая
- Сосна обыкновенная
- Тимьян ползучий
- Тысячелистник обыкновенный
- Хвощ полевой
- Хмель обыкновенный
- Черника
- Шалфей лекарственный

- Лечебные травяные чаи
  - Аппетитные чаи
  - Ветрогонные чаи
  - Витаминные чаи
  - Мочегонные чаи
  - Потогонные чаи
  - Успокоительные чаи

Чай – великий целитель. Сорта и их лечебные свойства, профилактика заболеваний. Травяные чаи, лечебные свойства…

Введение

Употребление чая и травяных настоев тесно связано с национальными традициями разных стран и народов. Отношение к чаю везде различно: где-то он является важным, ничем не заменимым продуктом, а где-то – священным напитком, дарующим здоровье и красоту.

Чай существует более 2000 лет и воспринимается не просто как вкусный, приятный напиток. Его целебные свойства известны с давних времен. Поэтому ведение здорового образа жизни невозможно представить без употребления чая. Мате, каркадэ, белый чай – традиционные восточные напитки – также прочно входят в повседневную жизнь. В нашей стране чай давно стал незаменимым напитком.

Вы думаете, что о чае вам известно все? Прочитав книгу, вы, несомненно, почерпнете для себя много нового. Как правильно заварить чайный напиток, как его пить, чтобы организм получил как можно больше полезных веществ. К сожалению, многие считают, что заварить чай – значит просто залить заварку кипятком. Это не так! Неумелыми, неправильными действиями вы можете испортить хороший сорт чая и не в лучшую сторону изменить воздействие напитка на организм. Правильное заваривание чая даст вам максимум пользы.

Чай и травяные настои издавна использовались в борьбе со многими болезнями. Во второй части книги представлено множество рецептов целебных чаев от разных недугов.

Пейте чай, будьте бодры и здоровы!

Чай

История чая

Первые упоминания о чайных листьях относятся к XII–X векам до нашей эры. Уже в те далекие времена люди научились заваривать из растения бодрящий напиток, прогоняющий сон. Исходя из оставшихся письменных источников того времени, вначале чай использовался только в религиозных обрядах и лишь значительно позже его стали пить обычные люди.

Вопрос о родине чая до сих пор остается спорным. Сохранилось много легенд, которые указывают на то, что родиной чая является Китай. Но в начале XIX века в Северо-Восточной Индии (Ассаме) и на южных склонах Гималаев были обнаружены дикорастущие чайные кусты. Поэтому очень проблематично выяснить, где именно впервые заваривали этот напиток.

Чайный куст относится к одному семейству с камелиями. Он способен расти на скудных каменистых почвах, скалах. Это растение выносливое и достаточно неприхотливое. Чайный куст может приспособиться к разнообразным климатическим условиям, выносит жару и холод. Он не подвержен «эпидемическим» заболеваниям, которые представляют большую опасность для многих тропических и субтропических культур. Растение долговечно – кусты могут жить и плодоносить более 100 лет.

В Китае чай был введен в культуру в середине IV века, в Японии он стал известен лишь спустя 500 лет, примерно в это же время распространился в Корее. В начале XVI века чай проник в Европу благодаря португальским морякам.

В наше время чай возделывают в промышленных масштабах более чем в 30 странах мира.

Культура чая в Китае

Родиной чая называют, как правило, Китай. Именно здесь впервые обратили внимание на тонизирующее действие отвара из листьев этого растения и стали его выращивать.

Первые упоминания о чае исследователи находят в китайских рукописях, возраст которых более 3000 лет. В VIII веке нашей эры Лу Юй создал знаменитый «Трактат о чае». Он считал, что первым чайный напиток стал употреблять китайский император Шэнь Нун, который занимался изучением различных растений и принимал множество ядов. В качестве противоядия он пил горький настой – зеленый чай.

Существует легенда о том, что чайный куст вырос из брошенных на землю глазных век китайского монаха, который отрезал их в гневе на самого себя из-за того, что заснул во время медитации.

Китайцы считали зеленый чай лекарством и использовали сначала только для лечения больных. Позже чайные листья стали применять в религиозных обрядах и лишь в VII веке до нашей эры чай стали подавать при дворе императора высоким особам. Постепенно этот напиток распространился и среди простых китайцев. Его принесли путешествующие буддистские монахи, которые пили чай во время бесед со своими учениками.

Буддисты создали целую философию чая – дао чая. Они считали, что этот напиток помогает человеку познать свой внутренний мир, проникнуть в суть самого себя и всего мироздания. В III веке нашей эры чайное дерево начали выращивать на плантациях. Через несколько веков из высокого дерева в результате селекции получили куст, чтобы было удобнее собирать листья.

В XVIII веке в Китае уже было известно более 100 сортов чая, он стал самым популярным напитком. Во время чаепития у китайцев принято говорить гостям: «Пробуя вкус настоящего чая, вы пробуете вкус самой жизни».

К концу V века относятся упоминания о фактах обмена чая на границах Китая. Напиток начал свое движение по Великому шелковому пути, распространяясь в Монголии, на Тибете. В VIII веке были изданы специальные законы, которые регламентировали способ выращивания и заваривания чая. Чаинки следовало сначала растирать в порошок, затем смешивать с горячей водой один к одному, взбивать веничком из бамбука и только потом заваривать. После этого в Китае стали изготавливать фарфоровую посуду с глазурью на внутренней стороне. В такой чашке очень хорошо виден цвет напитка и можно определить зависимость вкуса и аромата чая от его цвета.

Китайцы стали следить за изменением окраски чайного листа во время выращивания растения и поняли, что именно молодые листья лучше всего подходят для заваривания напитка. Все это благотворно сказалось на производстве чая.

В VII–X веках, во времена династии Тан, наибольшей популярностью пользовался порошковый чай. При его заваривании в воду добавляли соль, в результате чего вкус напитка значительно отличался от привычного нам.

В Китае часто устраивались так называемые чайные турниры, на которых соревнующиеся должны были определить различные сорта чая и дать им оценку.

В XIII–XIV веках китайский народ находился под татаро-монгольским игом, большинство чайных плантаций было уничтожено, в результате чего культура чая угасла. Известно, что Марко Поло во время своего пребывания в Китае даже не пробовал чая. Но через некоторое время чайные кусты опять начали выращивать. Тогда напиток стали заваривать по-другому: опускали в кипящую воду целые листья.

В XVII–XVIII веках началась активная чайная торговля с Европой. По мере развития производства чай все шире и шире расходился по миру.

Культура чая в Японии

В Японию зеленый чай попал лишь в IX веке. Его привезли буддистские монахи из Китая, Кореи и Индии, а также японские путешественники, посещавшие Китай. Чай высоко ценили, называя драгоценным напитком. Японские буддисты создали обряд под названием «инча» – религиозную церемонию, после которой проводилось массовое чаепитие. Спустя 200 лет японцы стали выращивать чайные кусты при монастырях. Напиток использовали в религиозных церемониях и применяли для лечения. Способ заваривания чая отличался от китайского. Чайные листья сперва растирали в порошок в фарфоровых ступках, засыпали в предварительно нагретый сосуд и заливали горячей, но не кипящей водой. В Японии больше ценили аромат чая, а не вкус.

> ***Японский монах Эйсай в XII веке написал первую специализированную книгу о чае, которая называлась «О пользе для здоровья от питья чая». Автор отмечает, что этот напиток – замечательное чудодейственное средство для продления жизни и поддержания здоровья человека.***

В XII–XIV веках в связи с усилением влияния дзен-буддистских монастырей чай становится популярным не только среди монахов, но и среди аристократов, самураев и горожан. Японская чайная церемония была разработана дзен-буддистским монахом. Ее называли «ча-но-ю», что означает «горячая вода для чая». В 1484 году чайная церемония была официально признана государством и стала постепенно приобретать популярность

среди аристократии.

Культура чая в Англии

Китай начал активно торговать чаем с V века. По Великому шелковому пути чай попадал в Афганистан, Персию и Рим. Затем он распространился в Индии, Шри-Ланке, Корее и Индонезии.

Европейцы попробовали чай лишь в XVI веке, когда его привезли португальцы, открывшие морской путь в Китай.

В Англии чай впервые попробовали в 1662 году. Его преподнесли в дар королю Чарльзу II купцы Ост-Индской компании в честь свадьбы с португальской принцессой Катариной Браганза. И с этого времени чай стал модным напитком при дворе. Простые люди пили его в кофейных домах, которые были очень популярны.

К середине XIX века потребление чая в Англии выросло в 15 раз. В стране создавались специальные чайные сады, где можно было погулять, послушать музыку и выпить чаю прямо на траве.

> ***В Индии люди долгое время считали чай наркотиком в связи с его мощным воздействием на организм.***

В Великобритании этот напиток даже изменил время приема пищи. Большое значение в жизни англичан приобрел ланч – второй завтрак, за которым обязательно подавали чай. В 16 часов стали устраивать дневные чаепития. В результате обедать стали в 20 часов вместо 18, а ужин отменили за ненадобностью. В начале XX века дневные чаепития сдвинулись к 17 часам. Это стало одной из самых популярных английских традиций. Люди зачастую относятся к пятичасовому чаю как к одному из главных приемов пищи. В конце XIX века при дворе был создан целый ритуал приема чая: специальные наряды, сервизы, набор подаваемых к столу угощений.

Культура чая в Германии

В Германии первыми попробовали чай жители Восточного Фрейсленда – пограничного с Голландией района. Среди них была особенно популярна крепкая горькая смесь яванского и ассамского чая, разбавленная ромом. В настоящее время население Фрейсленда выбирает более мягкие сорта, но в этой провинции по-прежнему потребляется значительно больше чая, чем в среднем по стране.

В Германии обычай пить чай прочно вошел в жизнь людей лишь в конце XVIII века. До этого его использовали, как правило, для лечения простудных и некоторых других заболеваний. Чай в короткое время стал очень популярным.

Королевская чайная компания привозила из Китая более 60 различных сортов. Немцы даже употребляли чай по утрам вместо традиционного супа. На основе сухой заварки готовили другие напитки, например пунш. В XIX веке на всех светских приемах обязательно организовывали чаепития.

В Германии были модными так называемые чайные танцы. На приемах и балах приглашенные пили этот напиток и даже в танце не выпускали чашки из рук. По цвету, аромату и расположению чаинок люди пытались предсказывать будущее. В Германии о чае в то время было сложено множество пословиц и поговорок.

Чай остается одним из самых популярных немецких напитков и в настоящее время.

Культура чая в России

В России чай известен с 1638 года, когда правитель Монголии подарил царю Михаилу Федоровичу 60 кг сухих чайных листьев. До этого события пили только лишь бурятский плиточный чай.

> ***Немецкий писатель Гёте в 1823 году взял в жены Кристину Вульпиус, которая долгое время была его любовницей и до брака родила от него сына. В высшем свете сомневались, прилично ли принимать у себя такую женщину. Фрейлейн Кешлаузен разрешила споры фразой: «Если уж Гёте дал ей свое имя, то мы, по крайней мере, можем дать ей чашку чая».***

При дворе напиток понравился, с его помощью успешно вылечили заболевшего царя. В 1727 году с Китаем заключили договор о поставке чайных листьев. Из Пекина в Москву чай привозили торговые караваны. Они проводили в пути больше года, поэтому цена продукта была очень высока – в 10 раз выше, чем в Европе. По всей стране чай распространился лишь к концу XIX века, когда появились железные дороги и стали развиваться морские пути.

Чай заваривали в самоварах, которые изготавливали из бронзы, меди, золота, серебра и даже фарфора. Высшие слои русского общества перенимали английские чайные традиции. Чаепитие воспринималось как прекрасная возможность не только

пообщаться и перекусить, но и продемонстрировать изысканные манеры.

Служащие и мещане старались сочетать изобилие купеческого застолья и интеллигентные приемы высшего света. Низшие слои общества любили пить чай в недорогих чайных домах, которые существовали в любом маленьком городке.

> ***Александр Дюма говорил: «Лучший чай пьют в Санкт-Петербурге и в целом по всей России». Это можно объяснить тем, что все европейские страны, кроме России, были вынуждены пользоваться морскими перевозками. Во время таких путешествий чай немного сырел, портился и терял аромат.***

В конце XIX—начале XX века в России появились первые чайные плантации – в Батуми и Сочи. В настоящее время выращиваемые в Краснодарском крае сорта камелии китайской являются самыми северными в мире.

Культура чая в США

В Америке чай появился благодаря английским колонистам. Пили его по-разному: некоторые добавляли в напиток соль и масло, другие смешивали чай с шафраном, корнями ириса и лепестками гардении. Популярностью пользовались также черные и зеленые сорта.

В Америке устраивали роскошные чаепития с серебряными и фарфоровыми сервизами, что являлось признаком изысканности и образованности. В высшем свете чаепитие стало символом гостеприимства и хорошего тона.

Климат Америки не подходит для выращивания чайных кустов, поэтому чай поставляли сюда из-за границы.

В начале XX века стало модным пить чай со льдом. Автором рецепта является Ричард Блечиндем. Освежающий, бодрящий напиток получил признание во всех южных штатах. В наши дни многие американцы любят добавлять в чай лед, лимон, сахар и ром.

> ***По итогам аукционов элитных сортов чая, проводившихся в Гонконге и Гуанчжоу в 2005 году, самым дорогим стал китайский чай «Да Хун Пао» («Большой красный халат»). Цена за 1 кг составила 685 000 долларов.***

В Америке был изобретен чай в пакетиках. Торговец Томас

Салливан, для того чтобы сэкономить, стал фасовать сухую заварку в небольшие мешочки из шелка. Клиенты, не поняв, для чего заварка так упакована, начали заваривать чай в этих мешочках.

В настоящее время чай является самым популярным напитком в мире. В каждой стране его принято заваривать и пить по-своему, но все национальные особенности, несомненно, связаны с китайскими традициями и культурой.

Сорта чая

Научное название чая – «камелия китайская».

Первая относительно полная информация о чае появилась благодаря голландскому ученому Вильгельму Райну, который долгое время жил и работал в Японии. Он дал развернутое описание китайского чайного куста.

Долгое время в Европе полагали, что существует только один вид чая – китайский. Однако в начале XIX века в джунглях Ассамы, Бирмы, Лаоса и Вьетнама путешественники обнаружили рощи дикорастущих чайных деревьев высотой до 20 м. Их внешний вид настолько отличался от привычных кустов, что биологи посчитали найденные деревья еще одним видом чая.

Сейчас известно и описано 24 разновидности камелий, большинство которых являются травянистыми растениями. Некоторые их виды выращиваются только в декоративных целях.

Классификация чая складывалась долгое время. Различные градации позволяют определить, на какой плантации собран урожай – равнинной или высокогорной, из каких листьев и каким способом изготовлены чаинки.

Черные байховые чаи делятся на 4 основные категории: листовые, ломаные, мелкие и цветочные. Каждая из них имеет свою градацию.

Листовые чаи

Флауэри Пеко – чай из слабо скрученных молодых листьев.

Оранж Пеко – чай из вторых листьев, дающих настой насыщенного апельсинового цвета.

Пеко – чай из жестких, несильно скрученных листьев.

Пеко Сушонг – чай из наиболее толстых частей листьев.

Ломаные чаи

Брокен Оранж Пеко – чай, содержащий листовые почки, дающие крепкий настой.

Брокен Пеко – чай, содержащий много листовых прожилок, дающих более слабый настой.

Брокен Пеко Сушонг – чай, содержащий самые грубые части листьев, свитые шариками.

Пеко Даст – сильно измельченный чай.

Из 1 кг скрученных чайных листьев можно получить 250–300 чашек чая, а из 1 кг гранул – в 2 раза больше. Напиток из гранул быстрее заваривается и дает более крепкий настой.

Мелкие чаи

Финнинг и Даст – сорта, применяемые при изготовлении пакетированного чая.

Цветочные чаи

Флауэри – элитные чаи из самых молодых листочков и нераспустившихся чайных почек.

Типпи Голден Фпауэри Оранж Пеко, Голден Флауэри Оранж Пеко, Флауэри Оранж Пеко, Флауэри Броней Оранж Пеко – самые элитные и дорогие сорта чая, высоко ценящиеся на мировых чайных аукционах.

Зеленые чаи по величине листа делятся на листовые, ломаные и резаные.

Ортодокс – чай из цельных скрученных или ломаных листьев.

СТС – чайные гранулы.

Белый чай

Белый чай производится только в двух местах: в китайской провинции Фуцзянь и в горах острова Шри-Ланка. Существует 2 разновидности этого чая. Чай Пай Му Тан («Белый пион») состоит из молодых побегов и почек чайного куста. Чай Инь Жень («Серебряные иглы») состоит из только что распустившихся листиков, которые собирают в течение всего лишь нескольких часов 2 дня в году – в начале апреля и в начале сентября, – когда из почки появляется серебряная стрелочка. Это один из самых дорогих сортов чая в мире, цена за 1 кг доходит до 2000 долларов.

Производство белого чая состоит всего из 2 шагов: кратковременная выдержка на пару и сушка. Цвет листьев должен остаться зеленого или серо-зеленого цвета.

Белый чай является самым натуральным, поскольку листья не подвергаются скручиванию. Цвет заваренного чая меняется от светлых оттенков желтого до светло-кирпичного.

Белый чай тяжело транспортируется и плохо хранится. Из

всех других видов чая он является наиболее целебным. Он не подвергается термической обработке, вследствие чего сохраняет максимум лечебных свойств. Белый чай богат витаминами С, Р и В, он укрепляет иммунную систему, способствует лучшей свертываемости крови и заживлению ран, поддерживает кожу в тонусе, замедляет ее старение. Медики утверждают, что люди, употребляющие этот напиток, реже страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями, опухолями и кариесом.

Белый чай следует заваривать мягкой и не очень горячей водой (50–60 ˚С) в течение 3–5 минут, иначе он теряет нежный аромат и часть своих полезных свойств. Напиток имеет бледно-желтый или желто-зеленый цвет.

> ***В Китае белый чай еще в начале нашей эры считали эликсиром бессмертия. Его было позволено пить только императорам.***

Белый чай требует очень бережного обращения. Его можно хранить только в герметично закрытой керамической или металлической посуде в сухом прохладном месте как можно дальше от сильно ароматизированных продуктов, поскольку он быстро впитывает запахи. Чтобы подчеркнуть аромат, чай рекомендуется заваривать в керамическом или фарфоровом чайнике.

Зеленый чай

В Америке и Европе в настоящее время происходит «бум» зеленого чая, что связано с его целебными свойствами. В нашей стране люди еще только привыкают к нему, поэтому рынок зеленых чаев пока еще достаточно скуден. На самом же деле разнообразие сортов зеленого чая намного больше, чем черного.

В производстве зеленого чая основная задача заключается в том, чтобы сохранить полезные биологически активные вещества, которые содержатся в свежих листьях. Поэтому после сбора их немного подсушивают на открытом воздухе, причем чем меньше время подсушивания, тем зеленый чай ближе по характеристикам к белому. Когда листья становятся мягкими, их сушат раскаленным воздухом в закрытой духовке или на открытом огне. Это предотвращает листья от окисления (то есть ферментации). После второй сушки их скручивают. В зависимости от способа скручивания выделяют несколько видов зеленого чая.

1. Слабо скрученный, или натуральнозасушенный, чай – листья в нем практически не подвергаются скручиванию.

2. Плоский, или сплющенный, чай – его листья практически не скручены, похожи на лавровый лист.

3. Сильно скрученный по поперечной оси листьев чай. Маркируется как Gunpowder («порох»), его листья имеют вид чешуек или шариков.

4. Сильно скрученный по продольной оси листьев чай. Его листья имеют форму длинных спиралеобразно закрученных палочек.

Скручивание чайных листьев значительно увеличивает продолжительность их хранения, позволяет сохранять их лучшие качества и регулировать извлечение эфирных масел и полезных веществ в процессе заваривания. Чем сильнее скручен зеленый чай, тем выше его экстрактивность.

Скручивание чайных листьев выполняют, как правило, вручную, чтобы они пропитались соком и приобрели темно-зеленый цвет. Ручное скручивание одной порции зеленого чая длится около часа.

После скручивания листьев сырье досушивают. Это позволяет стабилизировать ароматы, полезные вещества чая. Цвет качественного, правильно высушенного зеленого чая должен быть свежим и ярким.

> ***В России еще в XVII–XVIII веках пили именно зеленый чай, но потом по каким-то причинам его вытеснил черный.***

Заваривать зеленый чай следует горячей водой (60–90 °С) в течение 1–3 минут. Напиток приобретает цвет от светло-зеленого или золотистого до более темного и насыщенного зеленого или желто-зеленого. Хороший зеленый чай обладает нежным ароматом, в котором преобладают цитрусовые и цветочные оттенки.

В листьях содержится много кофеина, поэтому при длительном заваривании чай горчит. Зеленый чай, приготовленный по всем правилам, имеет богатое содержание витаминов, микроэлементов и питательных веществ, например растительных белков.

Зеленый чай рекомендуют пить при сердечно-сосудистых заболеваниях, гипертонии, атеросклерозе, ревматизме и гепатите. Этот напиток препятствует ожирению, снижает кровяное давление, придает бодрость, снимает воспалительные процессы. Зеленый чай богат витамином Р, он также способствует лучшему усвоению организмом витамина С.

Настой зеленого чая можно применять в качестве лечебного и профилактического средства старения кожи, так как он содержит

большое количество витаминов и микроэлементов. К тому же при длительном употреблении зеленого чая нет опасности развития дисбактериоза. Этим он выгодно отличается от сульфаниламидных препаратов и антибиотиков.

В составе настоя присутствуют алкалоиды, что позволяет использовать его при алкогольной интоксикации. Зеленый чай способствует стимуляции кроветворных органов и половых желез.

Его можно использовать в лечебном комплексе против многих заболеваний как вспомогательное средство или с целью создания оптимального лечебного фона, на котором специфическое лечение даст максимально эффективный результат.

Улун (красный чай)

Улун занимает промежуточное место между практически неферментированным зеленым чаем и ферментированным черным. Его ферментированность традиционно составляет 40–50 %.

Улун производится, как правило, из зрелых листьев, которые собирают со взрослых чайных кустов. Сразу после сборки их раскладывают тонким слоем на специальных бамбуковых циновках и оставляют на 30–60 минут под прямыми солнечными лучами. После этого укладывают в большие бамбуковые корзины и убирают в тень. Каждый час листья аккуратно разминают. Это проделывают до тех пор, пока их края и смятые части не покраснеют в результате ферментации. Причем прожилки и центральная часть листа остаются зелеными.

> ***Слово «улун» (в европейском варианте – «оолонг») означает «черный дракон». Его называют чайным совершенством, поскольку это действительно уникальный продукт.***

Как только необходимый уровень ферментации достигнут, процесс окисления останавливают путем прокаливания сырья в горячем воздухе в 2 этапа. Сначала выполняют кратковременную первичную сушку на открытом огне, потом скручивание, потом окончательно досушивают.

Благодаря такой многоступенчатой технологии вкус и степень ферментированности чая могут сильно варьироваться.

Сухие чаинки должны быть крупными, скрученными, темно-коричневого, каштанового, или красно-бурого цвета с сильным пряным ароматом.

Заваривать такой чай непросто. Если улун мало ферментирован (20-30 %), то его следует заваривать так же, как и зеленый: горячей водой (60–80 ˚С) в течение 1–3 минут. Если же чай сильно ферментирован, то его необходимо заваривать дольше: 4–5 минут.

Качественный, правильно заваренный настой имеет богатый цветочный аромат и персиковый вкус. Цвет чая может варьироваться от желто-зеленого и темно-золотистого (как у зеленого) до темно-красного.

> ***Улун – это исключительно крупнолистовой чай. Если под его видом продают мелколистовой чай, то это либо отходы, либо подделка.***

В улуне содержится более 400 видов необходимых для организма человека химических элементов. Это соединения полифенола, кофеин, витамины С, D, Е, К, B_2 B_6, B_3, B_{12}, йод, кальций, цинк, фосфор, железо, марганец, магний, селен и др. Марганец помогает организму усваивать витамин С, укрепляет иммунную систему и препятствует образованию опухолей. Чай улун способствует укреплению стенок кровеносных сосудов, используется в качестве профилактики тромбофлебита. Содержащийся в нем флавоноид способствует лучшему обмену веществ, регенерации тканей, поддерживает хорошее состояние кожи, уменьшает морщины. При регулярном употреблении этого чая у полных людей снижается вес. Улун является исключительным природным средством для похудения.

Чай пуэр – необычный крупнолистовой чай с земляным привкусом. Его иногда относят к черному или синему чаю или выделяют как отдельный вид.

Пуэр изготавливают из юннаньского крупнолистового чая. Степень его ферментации составляет 60–65 %. Готовые чаинки достаточно крупные, темно-коричневого цвета, жесткие, с характерным запахом дыма.

Пуэр следует заваривать горячей водой (90–95 ˚С) в течение 3–5 минут. Цвет качественного настоя очень темный, орехового или красно-коричневого цвета.

> ***Некоторые сорта чая пуэр выращивают и обрабатывают таким образом, чтобы на листьях возник тонкий слой плесени. Если в результате долгого хранения на этом чае появляется плесень, это даже хорошо: считается, что она улучшает вкус.***

Этот чай знаменит как лекарственное средство при

заболеваниях пищеварительной системы. Однако его регулярное употребление требует привычки, поскольку он сильно отдает пылью и напоминает по вкусу грязь. Для смягчения вкуса можно добавлять молоко.

Желтый и синий чай

Можно сказать, что желтый и синий чай – это тот же улун. Однако мы выделили их в отдельную группу, чтобы рассказать о них более подробно.

Желтым чаем называют слабо ферментированный (10–20 %) улун. Он близок по своим характеристикам к зеленому. Желтый чай – элитный и очень дорогой. Вплоть до начала XX века его было запрещено вывозить из Китая под страхом смертной казни. Однако в России желтый чай попробовали уже в 30-60-х годах XIX века, его обменивали на соболиный мех. Производят этот чай только вручную. Это очень трудоемкое и тяжелое занятие. Например, чтобы изготовить 1 кг сухого чая, требуется сорвать более 25 000 чайных почек. Напиток обладает нежным цветочным ароматом с нотками сирени. Синим чаем называют сильно ферментированный (50–70 %) улун, близкий по характеристикам к черному.

> ***В. Похлебкин так пишет о вкусе желтого чая: «Их аромат и вкус как бы играют, постоянно меняются, проявляя многообразие оттенков запахов и вкусов».***

Желтый чай следует заваривать так же, как и зеленый: не сильно горячей водой (60–70 °C) в течение 1–3 минут. Цвет настоя обычно бледно-зеленый или золотистый.

Синий чай ближе к черному, поэтому его необходимо заваривать горячей водой (80–95 °C) в течение 5 минут. Он имеет ярко выраженный вкус и сильный специфический аромат. Цвет настоя яркий и насыщенный: от желто-оранжевого до красно-коричневого.

Черный чай

Черный чай, в отличие от зеленого или улуна, в процессе производства подвергается полной ферментации. Это придает заварке характерный темный цвет и смолистый аромат. Свежие чайные листья сначала просушивают в течение 12–16 часов, в результате чего они теряют значительное количество влаги и становятся мягкими. После этого их туго скручивают, как бы

скатывая в трубочку. При этом прожилки ломаются, листья мнутся, выделяется сок и масла. Именно поэтому аромат настоя такой яркий по сравнению с другими сортами чая. После скручивания сырье раскладывают во влажных прохладных темных помещениях для ферментации. В результате окисления цвет чайных листьев темнеет, появляется характерный аромат черного чая. Затем листья сушат в специальных духовках в потоке горячего воздуха.

Наиболее качественный черный чай – крупнолистовой. Его выращивают в 2 регионах Индии – Дарджилинге и Ассаме. Именно его можно в первую очередь порекомендовать истинным любителям. Достаточно большим спросом также пользуются гранулированные и порошковые черные чаи. Они наиболее крепкие, терпкие, однако теряют значительную часть полезных веществ и витаминов.

Заваривать черный чай следует горячей водой (90-100 ˚С) в течение 5–7 минут. Готовый настой приобретает цвет от золотистого до красно-коричневого.

Основная часть качественного черного чая изготавливается и поставляется Индией и Цейлоном. Он также производится в Китае, Австралии и ряде африканских стран, но его качество значительно ниже, его используют обычно для изготовления купажей.

Большая часть экспортируемых из Индии чаев является купажами (чайными смесями) весьма среднего качества. Существует лишь 4 вида индийских черных чаев, которые поступают в продажу в качестве отдельных сортов и считаются элитными. Можно отметить, что их цена достаточно высока.

> ***Для черных чаев высокого качества характерен легкий блестящий отлив на чаинках. В сухой заварке не должно быть посторонних включений, однако в некоторые элитные цветочные чаи добавляют типсы (чайные почки).***

1. Чай дарджилинг (Darjeeling Tea) является наиболее дорогим и элитным черным чаем. Качественный чай должен быть первого или второго урожая (это должно быть указано на маркировке). Дарджилинг третьего урожая собирается в течение дождливого сезона, поэтому он значительно более грубый и менее ароматный.

Чай этого сорта имеет более светлый цвет заварки по сравнению с другими – от светло-красного до желто-золотого. В послевкусии явно ощущается цветочно-миндальный аромат.

2. Ассамский чай (Assam Tea) обычно имеет яркий и

насыщенный настой красно-оранжевого цвета с нежным ароматом солода. Такой чай более терпкий и крепкий, чем дарджилинг.

3. Чай нилгири (Nilgiri Tea) выращивается в Южной Индии. Его вкусовые качества ниже, чем у двух предыдущих сортов и близки к характеристикам хороших цейлонских чаев. Он не такой ароматный, но дает хороший насыщенный настой.

> ***Черный чай китайцы называют красным. Они практически не употребляют его, считая, что его вкусовые и целебные свойства значительно ниже по сравнению с зеленым чаем и улуном.***

4. Сиккимский чай (Sikkim Tea) появился на мировом рынке сравнительно недавно. Его выращивают в местности, близкой по климатическим условиям к плантациям чая дарджилинг. Этот сорт соединяет в себе качества дарджилинга и ассама, рассчитан на любителя.

Пожалуй, цейлонский чай наиболее соответствует представлениям западного человека о настоящем черном чае. Он очень крепкий и ароматный, красно-коричневого или почти черного цвета. Однако даже самые качественные цейлонские чаи все-таки уступают дарджилингу и ассаму. Их вкус более грубый, а аромат не такой богатый.

Приготовление чая

Заваривание чая – это определенный ритуал, который каждый проводит по-своему. Однако в любом случае существуют общие для всех способов приготовления напитка аспекты. Правильно выбранный и приготовленный чай порадует вас не только вкусом и ароматом, но и принесет пользу для здоровья.

Как правильно выбрать заварку

С годами вкуснее и ароматнее становится только вино. Чай следует выбирать тот, который произведен в нынешнем году, предпочтительнее весеннего сбора.

Старый чай теряет часть своих целебных свойств, не такой вкусный и ароматный, как свежий.

Вы можете определить качество чая по внешнему виду чаинок.

1. Цвет заварки черного чая должен быть черным, зеленого – зеленым или зелено-голубым, улуна – коричневым. Любое отклонение свидетельствует о низком качестве.

2. Сухие чаинки черного чая должны иметь неяркий отблеск. Тусклый чай – это чай среднего или низкого качества. Такой блеск особенно характерен для высококачественного чая сорта дарджилинг.

3. В чае высокого качества присутствуют, как правило, чайные почки (типсы) и полураспустившиеся верхние листья. Такие почки и листики должны быть покрыты белыми или желтыми ворсинками. Считается, что чем больше таких ворсинок, тем раньше были сорваны типсы и листья и, соответственно, выше качество чая.

4. В качественном чае все чаинки должны быть одной величины, они должны соответствовать размеру, указанному на упаковке. В чае среднего и низкого качества присутствуют более мелкие чаинки, обломки листьев, труха или наоборот – чаинки, превышающие по размеру указанный на упаковке стандарт.

5. Считается, что чем сильнее скручены чаинки, тем лучше выполнен процесс ферментации, и, соответственно, качественнее чай.

6. Хороший чай должен иметь в составе около 3–6 % влаги. Чем больше влаги в чае, тем хуже его качество, поскольку он становится более ломким и даже может плесневеть.

При покупке чая обращайте внимание на дату

выпуска. Дорогие и качественные чаи покупают значительно реже, и они могут стоять на полке в магазине годами.

7. Чай, изготовленный и упакованный по всем правилам, должен иметь приятный аромат. Каждому сорту чая присущ свой характерный запах. Зеленый чай имеет травяной аромат, черный – смолисто-цветочный, улун – земляной, дымный.

Какой водой заваривать чай

Вода является одним из ключевых факторов при заваривании чая.

Прежде всего она должна быть прозрачной, без механических примесей и запаха. Вкус чая также могут испортить примеси железа, которые часто присутствуют в ней из-за плохих труб.

Вода для приготовления чая не должна быть жесткой. Жесткость воды зависит от содержания в ней соединений магния и кальция. Такая вода имеет чуть заметный горьковатый привкус, образует сильную накипь на стенках чайника, а после кипячения на поверхности остывшей воды образуется тусклая радужная пленка. Заваривая чай жесткой водой, следует класть в 1,5–2 раза больше заварки и увеличить время заваривания, поскольку в такой воде ухудшается экстрагирование. Однако вкус и аромат такого настоя не будут полноценными, какого бы высокого качества ни был чай.

В Китае качественная вода для приготовления напитка иногда стоит дороже самого чая. Некоторые сорта зеленого и белого чая можно заваривать только водой из конкретных источников.

Как правильно заварить чай

Существует большое количество различных способов и традиций заваривания чая. В любом случае его приготовление состоит из определенных этапов. Это кипячение воды, нагревание заварочного чайника, засыпание заварки, заливание заварки кипятком и помешивание, настаивание.

Черный чай следует заваривать горячей водой (90-100 ˚С). Зеленый – менее горячей (60–80 ˚С). Белый чай – 60–75 ˚С. При заваривании улуна следует учитывать степень ферментированное™ конкретного сорта. Чем она меньше, тем ниже должна быть температура воды.

Перед завариванием следует равномерно прогреть сухой чайник над плитой, поскольку в холодном чайнике температура воды может снижаться на 10–15 °С и заварка будет прогреваться неравномерно. Учтите, что чайник не надо нагревать слишком сильно, он должен быть примерно такой же температуры, что и вода.

Если вы не привыкли пить зеленый чай, засыпайте заварки больше, чем обычно, поскольку по сравнению с черным чаем его вкус кажется слабым. При заваривании мелколистового чая засыпайте заварку на 1–2 ложки меньше, так как такой чай обладает резким вкусом. При выборе объема заварки вам также следует учитывать собственные биоритмы. Например, если вы «сова», утром лучше выпить крепкий черный чай, а вечером – слабо заваренный зеленый или белый.

Засыпать заварку в чайник и заливать водой следует как можно быстрее. Черный чай можно заваривать только 1 раз, а белый и зеленый – 3–4 раза. Причем считается, что зеленый чай наиболее вкусен и полезен во время второго заваривания.

Залив водой заварку, накройте чайник полотенцем так, чтобы носик оставался открытым. Ни в коем случае не нагревайте чайник. Черный чай следует настаивать в среднем 4–6 минут, зеленый, белый и улун – 1–3. Признак правильного заваривания – появление пены. Ее следует аккуратно размешать ложкой. Лучше сразу заваривать чай нужной крепости, чтобы потом не разбавлять его водой.

Какую посуду выбрать для заваривания чая

Для кипячения воды лучше выбрать чайник из нержавеющей стали. Ни в коем случае не используйте электрический чайник, поскольку вода в нем перекипает и становится невкусной.

Чайник для заваривания предпочтительнее круглой формы. В крышке должно быть отверстие, чтобы чай при заваривании не задыхался и не терял аромата. Носик должен быть достаточно высоким и располагаться к телу чайника под углом 30–35°, иначе вода будет выливаться и чайник можно будет наполнять лишь наполовину.

> ***Заваренный чай лучше пить сразу. По этому поводу на Востоке говорят так: «Свежий чай подобен бальзаму, а чай, оставленный на ночь, подобен змее».***

Чашки для чаепития лучше выбрать фарфоровые или глиняные, так как эти материалы имеют наилучшую

теплоемкость. Размер может быть любым. Перед тем как налить в чашку чай, следует подогреть ее, ополоснув кипятком.

Ложечка для размешивания заварки в чайнике должна быть деревянной или серебряной.

Салфетка, которой накрывают чайник, помогает поддерживать стабильную температуру при заваривании и сохранять чайный аромат, не пропуская запахи со стороны. Салфетка должна быть чистой, из плотной натуральной ткани, лучше всего из льняной. Не используйте синтетическую ткань, поскольку она плохо дышит.

Лечебные свойства чая

Чай является замечательным оздоровительным напитком. Еще 3000 лет назад его воспринимали как чудодейственное лекарство от всех болезней. Причем содержание витаминов и полезных элементов в зеленом и белом чае значительно выше, чем в черном.

Чай – хороший психостимулятор. Он активизирует мыслительные процессы, повышает восприимчивость нервной системы, способствует лучшему усвоению информации и концентрации внимания. Чай также является своеобразным антидепрессантом, повышает настроение, тонус всего организма. Но если выпить много крепкого чая, возникает так называемый эффект чайного опьянения. Это состояние сопровождается легкой эйфорией и признаками, возникающими при легком опьянении. С чайным опьянением надо быть очень осторожным, оно очень вредно для здоровья.

Несмотря на все целебные свойства чая, его не следует воспринимать ведущим медикаментом. Чай является специфическим лекарственным средством, оказывающим положительное действие на весь организм, однако читатель должен помнить, что нельзя вылечить ревматизм или гипертонию одним лишь чайным настоем, минуя основные медикаменты. Тем не менее это ничуть не умаляет полезных свойств чайного напитка.

Может ли чай быть вреден для организма

Перед тем как говорить о пользе чая, необходимо предупредить о некоторых возможных негативных последствиях для здоровья.

> ***После взрыва в Хиросиме медиками был отмечен следующий факт: состояние пострадавших, которые выпивали по 1,5 л свежего зеленого чая каждый день, резко улучшилось.***

Во-первых, чай, особенно крепкий, не следует употреблять беременным женщинам. Содержащийся в нем кофеин может негативно повлиять на развитие плода.

Исследования показали, что в 5 чашках крепкого чая, выпитого в течение дня, содержится такое количество кофеина, которое может стать причиной недостаточного веса у младенца.

Людям, страдающим такими заболеваниями, как атеросклероз и гипертония, не рекомендуется пить крепкий чай, а в период обострения необходимо отказаться от него вообще, поскольку содержащиеся в напитке кофеин и теофиллин возбуждают центральную нервную систему.

Если человек имеет склонность к бессоннице, ему не следует пить чай после 6 часов вечера.

Чай ни в коем случае нельзя пить больным с высокой температурой. Теофиллин только ухудшит ситуацию.

Вот еще правила употребления чая.

1. Нельзя пить чай на пустой желудок. Это может негативно сказаться на желудке и селезенке.

2. Нельзя пить очень горячий чай, поскольку нежные ткани горла, пищевода и желудка не любят высоких температур.

3. Не следует также пить очень холодный чай. Он не только не поднимает тонус, но и снижает его.

4. Медики не рекомендуют пить очень много чая. Вполне достаточно 5–6 чашек в течение дня.

5. Не пейте очень крепкий чай, особенно на ночь.

В нем содержится большое количество теина и кофеина, которые могут вызвать бессонницу и головные боли.

6. Не пейте чай до или сразу после еды. Между чаем и приемом пищи рекомендуется делать перерыв в 20–30 минут.

7. Не рекомендуется запивать чаем лекарства, поскольку он разрушает их.

8. Не стоит также пить перестоявшийся чай. Если напиток заваривать более 30 минут, в нем начинается процесс окисления и распада полезных веществ и витаминов.

Состав и полезные свойства чая

Целебные свойства чая изучаются на протяжении многих веков, над раскрытием его химического состава ученые работают более 100 лет. Однако даже сейчас некоторые химические вещества чая остаются нераскрытыми либо изученными только в самом общем виде.

Еще в конце XIX века ученые считали, что чай состоит лишь из 4–5 основных веществ. В настоящее время в напитке насчитывают уже десятки крупных групп веществ, в каждую из которых входит множество простых и сложных элементов. Их общее число еще не известно. На сегодняшний момент учеными обнаружено около 300 веществ, из которых 260 удалось идентифицировать, то есть раскрыть их формулу. Таким образом, чай является сложнейшим и богатым по химическому составу

растением.

Зависимость от крепкого чая значительно сильнее зависимости от кофе.

Однако следует учитывать, что химический состав свежего чайного листа и сухой чаинки неодинаков. В сухом чае он значительно сложнее и разнообразнее. Некоторые химические вещества, присутствующие в свежих листьях, остаются после обработки, другие исчезают, третьи окисляются и частично меняют формулу, четвертые вступают в химические реакции, вследствие чего образуются новые.

Все ученые и медики утверждают: регулярное употребление правильно заваренного чая полезно для здоровья. В состав чайных листьев входят почти все витамины, а также кофеин, танин, различные эфирные масла. Особенно полезен неферментированный и малоферментированный чай.

В свежесорванном чайном листе содержится в несколько раз больше витамина С, чем в лимоне, а отвар чайных листьев по питательности приближается к бобовым культурам.

При ежедневном правильном употреблении чая происходит активизация нервной системы, улучшаются мыслительные процессы. Чай способствует повышению уровня гемоглобина в крови, оказывает благотворное влияние на работу селезенки и печени. Его полезно пить больным гипертонией и атеросклерозом. Чай без сахара препятствует развитию кариеса и незаменим при отравлениях. Компрессы из него быстро вылечивают солнечные ожоги. Кроме того, чай способен регулировать температуру тела, поэтому в жаркое время года рекомендуется пить вместо воды зеленый чай.

Чайный напиток является сильнодействующим средством, поэтому употреблять его следует умеренно. Высокие дозы кофеина могут спровоцировать развитие некоторых заболеваний.

Чай на 30–50 %> состоит из экстрактивных – растворимых в воде – веществ. Но на практике полностью эти вещества никогда не растворяются. В зеленом чае растворимых веществ больше – 40–50 %, а в черном значительно меньше – 30–40 %. Также уровень экстрактивных веществ зависит от качества чая. Чем старее и грубее листья, тем хуже вещества растворяются в настое.

Все растворимые вещества можно разделить на шесть основных групп. Это алкалоиды, аминокислоты, дубильные вещества, пигменты, эфирные масла и витамины.

Кофеин, содержащийся в чае, повышает способность организма выдерживать физические нагрузки. Ученые установили, что умеренное количество кофеина делает физические упражнения более эффективными.

В чае содержится от 1 до 5 % алкалоидов. Это аденин, изатин, гуанин, лецитин, теобромин и др. Алкалоиды – азотосодержащие гетероциклические основания, которые обладают сильной физиологической активностью. Основным алкалоидом чая является кофеин. Его может содержаться до *4 %*. Именно он придает напитку характерную горечь и оказывает тонизирующее действие на организм. Кофеин повышает работоспособность, возбуждает центральную нервную систему, усиливает общую физическую и умственную активность. Причем его действие на организм значительно мягче, чем чистого кофеина, который содержится в кофе.

Другие содержащиеся в чае алкалоиды (теобромин, теофиллин, диуретин) также очень полезны. Их используют при лечении заболеваний почек и сердечно-сосудистой системы. Эти вещества входят в состав многих лекарственных препаратов.

При долгом заваривании или кипячении выделяется гуанин. Сам по себе он не вреден, но при соединении с другими веществами, содержащимися в чае, образует токсичные соединения. Не зря китайская мудрость гласит, что перестоявший чай подобен яду.

В чае также содержится около 1 % смол. Они сложны по составу и изучены очень мало. Их основная функция заключается в фиксации чайного аромата. Также в чае обнаружено около 1 % органических кислот – щавелевая, лимонная, яблочная и др. Они оказывают благотворное влияние на пищеварительную систему и способность организма к расщеплению жиров.

В составе чая содержится около 10 разных ферментов. Их общая доля составляет менее 1 %. Ферменты выполняют роль биологических катализаторов, способствуя прохождению сложных биохимических процессов в организме. В чае содержится от 20 до 30 % белков и аминокислот, Сахаров и углеводов – 10–16 %>. Клетчатка чайного листа состоит в основном из белка. Индокитайские аборигены даже едят чай в салате, квасят его, варят суп.

Основные растворимые белки в чае – альбумины (до 10 %). Например, 10 чашек зеленого чая можно приравнять к одной мясной котлете.

В чае содержится более 17 аминокислот. Они оказывают

влияние на аромат чая.

Пектины, также входящие в состав чайного настоя (1–3%>), способствуют заживлению ран, нейтрализуют токсичность и побочные эффекты от употребления антибиотиков, снижают содержание холестерина в крови. Они положительно влияют на слизистые оболочки, обволакивая их защитным слоем, оказывают противовоспалительное действие.

Пектины помогают чаю долго сохранять свои качества. Пектиновая кислота обволакивает каждую чаинку тонкой, плохо проницаемой для влаги желатиновой пленкой.

Обжечься горячим чаем гораздо сложнее, чем кипятком, поскольку содержащиеся в нем пектины (полисахариды растительного происхождения) защищают слизистые от ожога.

Доля дубильных веществ и фенолов в чае достаточно велика – 17-30 %. Они обладают высокой биологической активностью, оказывают противомикробное, мочегонное, кровоостанавливающее действие, препятствуют развитию раковых опухолей, являются источником витамина Р. В зеленом и белом чае этих веществ содержится значительно больше, чем в черном.

При приготовлении чая необходимо учитывать, что дубильные вещества активно реагируют с кислотами и железом. Поэтому чай, заваренный в металлической посуде, немного мутный. Кислая среда, наоборот, осветляет заварку.

Все дубильные вещества растворяются только в горячей воде. Когда заварка остывает, она обычно мутнеет. Если при охлаждении чай не мутнеет, значит, содержание фенолов в сырье явно недостаточно.

Дубильные вещества являются активными антиоксидантами. Они способны быстро образовывать безопасные устойчивые химические соединения с вредными для здоровья металлами и кислотами, попавшими в организм, и после этого выводить их. Именно поэтому чай в течение многих веков использовали в качестве противоядия.

Некоторые из дубильных веществ обладают свойствами витамина Р. Они укрепляют кровеносные сосуды и мелкие капилляры, снижают проницаемость их стенок, положительно влияют на процесс пищеварения.

В химическом составе чая присутствуют пигменты. Их доля – 1-12 %. Это природные красители, они влияют на способность

заварки принимать различную окраску – от светло-зеленого цвета до темно-оливкового и от светло-желтого до красно-коричневого.

Эфирные масла содержатся как в зеленых листьях, так и в переработанном чае. Их очень мало – около 0,02 %, но их роль весьма значительна. Они придают напитку уникальный аромат. Ученые насчитывают более 30 различных эфирных масел чая, которые весьма неоднородны по составу. При переработке чайных листьев 70–80 % эфирных масел теряется, но возникают новые.

Интересен тот факт, что эфирные масла не растворяются в воде, но придают ей вкус и запах. Именно поэтому при заваривании чая необходимо помешивать заварку. Считается, что, если на поверхности остывшего чая образуется радужная пленка, это свидетельствует о высоком качестве заварки и о большом содержании в ней эфирных масел.

Кроме всего прочего, эфирные масла очень полезны. Они обладают противовоспалительным и антибактериальным действием.

В чае содержится большое количество различных витаминов.

При длительном хранении эфирные масла меняют цвет и запах. Поэтому чай не рекомендуется хранить слишком долго. При перегреве эфирные масла разрушаются, поэтому так важно при заваривании использовать воду правильной температуры.

Провитамин А, или каротин, оказывает благотворное влияние на зрение, а также на слизистые оболочки носа, гортани, легких, бронхов.

В чае также представлена обширная группа витамина В. Витамин B_p или тиамин, повышает работу нервной системы, принимает участие в регулировании деятельности надпочечников, щитовидной железы и половых желез. Этот витамин чрезвычайно полезен для больных сахарным диабетом и язвой желудка. Витамин B_2, или рибофлавин, оказывает омолаживающее действие на кожу, делая ее эластичной, предотвращая шелушение и сухость. Его также применяют при лечении таких заболеваний печени, как бронзовая болезнь, цирроз, гепатит. Витамин B_3 – пантотеновая кислота – препятствует развитию дерматитов и является катализатором всех процессов усвоения поступающих в организм веществ.

Никотиновая кислота (витамин РР) содержится в чае в 200-3000 раз больше, чем витамин Bj. Она оказывает противоаллергическое действие, устойчива к высоким температурам и хорошо растворяется в воде.

Витамин С в большом количестве содержится в свежих

чайных листьях. Однако при фабричной обработке часть его теряется. Тем не менее в чае, особенно желтом и зеленом, содержится значительное количество этого витамина.

В свежих чайных листьях содержится в 4 раза больше витамина С, чем в лимонном соке.

Основной витамин чая – это витамин Р. Вместе с витамином С он усиливает эффективность аскорбиновой кислоты, способствует ее усвоению в организме. Кроме того, многие составляющие чая способны действовать как витамин Р. Он укрепляет стенки сосудов и предотвращает внутренние кровоизлияния. В растительном мире по содержанию витамина Р чай находится на первом месте. Наибольшей Р-витаминной активностью обладают белый и зеленый чай. Человек, выпивающий 3–4 чашки чая в день, обеспечивает организм необходимой суточной дозой витамина Р.

Еще один важный для организма витамин, содержащийся в чае, – витамин К. Он способствует выработке печенью протромбина, который необходим для поддержания нормальной свертываемости крови.

В чае также велико содержание макро-и микроэлементов – 4–7 %. Из макроэлементов можно выделить железо, калий, кальций и магний, которые необходимы для нормального развития и функционирования организма. Например, калий оказывает положительное влияние на сердечную мышцу, стимулирует деятельность нервной и сердечно-сосудистой системы.

Из микроэлементов в чае содержатся алюминий, селен, йод, натрий, никель, медь, свинец, хром, марганец, сера и многие другие. Кроме того, в чае содержится очень много фосфора – 0,37о от сухого веса, – который является незаменимым веществом для активной работы мозга. В большом количестве – 0,2 % от сухого веса – содержится фтор.

Лучше всего из чая усваиваются организмом следующие микроэлементы: марганец, медь, никель и цинк.

Марганец необходим для работы нервной системы, опорно-двигательного аппарата, половых желез. С возрастом способность организма усваивать марганец снижается, а потребность в нем остается прежней. Установлено, что 5 чашек чая в день обеспечивают 50 % суточной нормы этого элемента.

Цинк способствует повышению иммунитета, препятствует равитию различных кожных заболеваний, способствует укреплению волос и ногтей. Его содержание в чае не так высоко, как, например, в алоэ, но при регулярном употреблении напитка организм накапливает нужное количество этого вещества.

Медь необходима при различных заболеваниях печени, предотвращает воспалительные процессы.

Чай при сердечных и сосудистых заболеваниях

Кофеин, содержащийся в чае, стимулирует сердечную деятельность, а калий очень полезен для работы сердечной мышцы. Исследования, проводившиеся на подопытных животных, показали, что кофеин снижает уровень молочной кислоты при острой стадии гипоксии, а потребление кислорода органами и тканями организма значительно увеличивается, что положительно сказывается на обменных процессах, происходящих в сердечной мышце. Однако с кофеином следует быть осторожнее, так как при его передозировке эффект будет противоположным.

Также доказано, что зеленый чай препятствует отложению жиров на стенках сосудов, а регулярное его употребление даже расщепляет эти жировые отложения. Зеленый чай стабилизирует деятельность сердечно-сосудистой системы. Его очень полезно пить при атеросклерозе и в течение реабилитационного периода после инсульта.

Ученые подсчитали, что 5–6 чашек чая в день обеспечивают примерно 75 % суточной нормы калия.

При пониженном давлении следует пить крепкий черный чай, а при повышенном – некрепкий зеленый с лимоном.

Чай для диеты

Благодаря богатому химическому составу, содержанию белков и витаминов употребление чая даже с минимальным количеством еды дает организму все необходимые вещества.

Японские медики провели исследования. Больные гипертонией I и II степени регулярно употребляли зеленый чай, в результате чего артериальное давление у всех снизилось в среднем на 10–20 %.

В одной чашке зеленого чая содержится О калорий. Однако не употребляя ничего, кроме чая, организм способен в течение нескольких дней нормально функционировать. Для профилактики многих заболеваний медики рекомендуют 1 раз в месяц устраивать разгрузочный день. Каждые 3–4 часа следует выпивать 1 чашку белого или зеленого чая. Такая диета отлично

выводит шлаки из организма, дает заряд бодрости.

Кроме того, зеленый чай прекрасно утоляет жажду. Недаром на Востоке в сильную жару люди пьют только его. Напиток даже снижает температуру тела на несколько градусов, однако этот эффект длится совсем недолго.

Чай при заболеваниях желудочно-кишечного тракта

В связи с высоким содержанием дубильных веществ чай способен оказывать антибактериальное и антисептическое действие. Черный и крепкий зеленый чай нормализует работу кишечника. Зеленый чай, настоянный в течение 2–3 дней, оказывает губительное действие на дизентерийные бактерии. Дубильные вещества также полезны для профилактики и лечения кишечных и желудочных язв. Однако чай повышает кислотность, поэтому людям с этими заболеваниями крепкий чай пить нельзя.

> ***Многие народы употребляли чай в пищу. В Китае из него варили суп, в Монголии, Бурятии и на Тибете и сейчас принято пить чай с мукой, крупой, маслом и солью, в Таиланде из квашеных листьев чая готовят салат.***

Чай нейтрализует токсины, борется с болезнетворными бактериями, подавляет гнилостные процессы в кишечнике.

Чай для укрепления зубов

Содержащиеся в чае кальций, фосфор и фтор являются жизненно необходимыми элементами для формирования и укрепления зубов и костей. С возрастом организм перестает усваивать эти вещества из молочных продуктов, а крепкий чай вполне способен восполнить их недостаток.

Медики утверждают, что люди, регулярно пьющие чай, страдают кариесом значительно реже. Чай с молоком прекрасно укрепляет эмаль. Правда, здесь существует побочный эффект: от чая желтеют зубы, но современные зубные пасты вполне способны справиться с этой проблемой.

Теплый крепкий черный или зеленый чай избавляет от зубной боли, устраняет неприятный запах изо рта.

Чай как мочегонное средство

Содержащиеся в чае алкалоиды теофиллин и диуретин

оказывают мягкое мочегонное действие, не перегружая при этом почки и нервную систему. Это свойство позволяет использовать чай как лечебное средство при отеках почечного и сердечного происхождения.

Медики утверждают, что зеленый чай является прекрасным профилактическим средством от желчнокаменной болезни. Установлено, что у людей, ежедневно выпивающих 1 чашку зеленого чая, риск образования камней снижается на 10 %, а при употреблении 5 чашек – на 60 %.

Ранозаживляющее действие чая

Содержащийся в чае танин оказывает антибактериальное, кровоостанавливающее и противовоспалительное действие. Причем очень мягкое, поэтому им можно лечить даже глазные заболевания. Например, при конъюктивите или ячмене рекомендуется промывать глаза свежим чуть теплым настоем зеленого чая и прикладывать к векам на 5—10 минут смоченные чаем ватные тампоны.

Крепко заваренным черным чаем можно промывать раны. Дубильные вещества помогают остановить кровь и оказывают антисептическое действие.

При ушибах, вывихах, растяжении связок можно делать чайные компрессы. Для этого зеленый чай следует проварить в небольшом количестве воды 15–20 минут, а затем приложить получившуюся кашицу к поврежденному месту. В результате уменьшается боль, спадает отек. Этим средством также хорошо лечить синяки.

Вытяжка из зеленого чая входит в состав многих кремов, защищающих от загара.

Вот еще один рецепт для лечения гнойных ран. Растереть зеленый чай в порошок, разбавить небольшим количеством воды, чтобы получилась густая кашица, и приложить к ране. Этот компресс следует менять 2–3 раза в сутки.

При солнечных ожогах кожу можно смачивать свежим охлажденным настоем зеленого чая, а при сильных ожогах – посыпать поврежденное место порошком из него.

Чай как профилактика раковых заболеваний

Поскольку причины возникновения и развития раковых заболеваний до сих пор мало изучены, то и механизм

противоракового действия чая неясен. Однако доказано, что такое действие есть, и в настоящее время проводятся исследования более чем в 20 странах, включая Россию.

В большей степени противораковое действие чая является профилактическим и в меньшей – лечебным. Медики предполагают, что целебный эффект вызван способностью чайных полифенолов очищать кровь, связывать и выводить из организма канцерогены.

Чай укрепляет иммунитет, что также снижает риск появления злокачественных опухолей.

В Китае в результате проведенных экспериментов со 108 различными продуктами ученые пришли к выводу, что у чая максимально выражен антираковый эффект. Особенно полезны в этом плане зеленые чаи из провинций Фуцзянь, Хайнань и Ханьчжоу.

После атомного взрыва в Хиросиме состояние здоровья тех пострадавших, которые регулярно пили зеленый чай, значительно улучшилось. Содержащиеся в напитке вещества абсорбировали и выводили из организма (даже из костей) радиоактивный стронций-90.

Противорадиационное действие чая значительно усиливается, если его заваривать с плодами шиповника, черноплодной рябины и медом.

Чай как средство при отравлениях

Чай выводит из организма различные токсины. Во-первых, он хорошо помогает при пищевых и токсических отравлениях. Во-вторых, его очень полезно пить, проходя курс лечения антибиотиками. После приема лекарств в организме могут накапливаться вредные вещества. Чай нейтрализует их и выводит. И в-третьих, он очищает организм от различных наркотических средств, в том числе алкоголя и никотина. Однако ни в коем случае нельзя упо-треблять чай параллельно или сразу после алкоголя, поскольку при таком сочетании образуются вредные альдегиды, которые наносят непоправимый вред почкам.

В странах, производящих чай, часто проводятся чайные аукционы, где его покупают компании, занимающиеся купажированием, упаковкой и продажей. Самые крупные аукционы устраивают в Калькутте, Коломбо, Кохине, Джакарте и Найроби.

Чай как средство лечения простудных заболеваний

Чай является хорошим лекарством при различных простудных заболеваниях. Во-первых, он усиливает потоотделение и оказывает мочегонное действие, а это, в свою очередь, очищает ослабленный организм. Во-вторых, он расширяет дыхательные пути, улучшает вентиляцию легких, поэтому его необходимо употреблять при таких заболеваниях, как воспаление легких, бронхит, трахеит. В-третьих, чай оказывает согревающее действие на весь организм, дезинфицирует носоглотку.

Свежезаваренный некрепкий зеленый чай желательно закапывать в нос (по 1 пипетке в каждую ноздрю). Кроме того, его следует пить при ангине, тонзиллите, ларингите. Он успокаивает и заживляет больное горло. Необходимо пить зеленый чай с лимоном 5–6 раз в день и полоскать горло крепким черным чаем.

Многие люди предпочитают пить чай с молоком, однако при таком сочетании в напитке уничтожаются флавоноиды – особые протеины, которые регулируют работу сердечной мышцы и являются противораковым средством.

Противопростудное действие чая можно усилить, если заваривать его с липой, мятой, шалфеем, душицей, чабрецом, лимоном, медом, шиповником, клюквой, малиной или смородиной. Если у больного нет высокой температуры, то чая следует пить как можно больше. Но при высокой температуре рекомендуется выпивать не больше 1–2 чашек некрепкого зеленого чая в день, иначе возникнет высокая нагрузка на почки и сердце.

Влияние чая на нервную систему

Чай оказывает благоприятное влияние на деятельность нервной системы человека. Он имеет умеренное, но достаточно длительное тонизирующее действие как на центральные отделы, например кору головного мозга, так и на периферические.

Чай усиливает процессы возбуждения нервной системы, но никак не влияет на процессы торможения. По сравнению с кофе стимулирующее действие чая является более длительным и равномерным. Если действие кофе длится не более 1–2 часов, то чая – до 6 часов.

Кроме тонизирующего действия, длящегося сравнительно недолго, чай оказывает на нервную систему и долговременное действие благодаря комплексу витаминов и микроэлементов.

Нервная система становится более выносливой к внешним раздражителям, ее деятельность гармонизируется.

Также чай повышает восприимчивость нервной системы, улучшает реакцию и концентрацию внимания, способствует лучшему усвоению и восприятию информации, ускоряет мыслительные процессы.

Чай также обладает антистрессовым эффектом, правда, более слабым. При этом он является антидепрессантом, способным умеренно повышать настроение.

Рецепты лечебных чаев

Чай от простуды 1

Состав

1 чайная ложка зеленого чая, сок ½ лимона, 1 столовая ложка меда.

Способ приготовления

Заварите чай 1 стаканом горячей воды, настаивайте 3–4 минуты, затем процедите, добавьте мед и лимонный сок, размешайте.

Применение

Пейте чай при простуде 4–5 раз в день, строго соблюдая постельный режим. Чай противопоказан больным с высокой температурой.

Л.Н. Толстой писал: «Я должен был пить много чая, ибо без него не мог работать. Чай высвобождает те возможности, которые дремлют в глубине моей души».

Чай от простуды 2

Состав

2 чайные ложки зеленого чая, 1 чайная ложка листьев облепихи, 4 свежих листа мяты.

Способ приготовления

Листья мяты измельчите, смешайте с зеленым чаем и облепихой, залейте 2 стаканами горячей воды, настаивайте 4–5 минут, затем процедите.

Применение

Пейте теплый чай по 1 чашке 4 раза в день, строго соблюдая постельный режим.

Чай от простуды 3

Состав

2 чайные ложки черного чая, 1 бутон гвоздики, 2 г корицы, 10 г сахара, 60 мл красного сухого вина.

Способ приготовления Залейте чай 1 стаканом кипятка, настаивайте 6 минут, затем процедите. Вино нагрейте, положите в него сахар, корицу, гвоздику, доведите до кипения, немного остудите и влейте в горячий чай.

> ***Некоторые народы заваривают чай следующим образом: заварку заливают холодной водой и бросают в нее раскаленные камешки.***

Применение

Пейте чай горячим по 1 чашке 2 раза в день после еды. Этот чай не рекомендуется употреблять больным с высокой температурой.

Профилактический чай от авитаминоза

Ингредиенты

2 чайные ложки мелколистового зеленого чая, 5 ягод черной смородины.

Способ приготовления

Заварку и ягоды залейте 1 стаканом горячей воды, настаивайте 7–8 минут, затем процедите.

Применение

Пейте чай по 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 2–3 недель.

Чай при гипертонии

Состав

6 чайных ложек зеленого чая, 5 свежих листьев мелиссы.

Способ приготовления

Листья мелиссы измельчите. Зеленый чай промойте теплой водой, чтобы снизить содержание кофеина в напитке. Заварку и мелиссу залейте 1 стаканом горячей воды, настаивайте в течение 10 минут.

Применение

Пейте чай по 1 стакану 3 раза в день после еды.

Чай при сердечно-сосудистых заболеваниях 1

Состав

2 столовые ложки зеленого чая, 1 г ванилина, 5 капель настоя шафрана.

Способ приготовления

Чай залейте горячей водой, настаивайте 3 минуты, затем процедите и добавьте ванилин и шафран.

Применение

Пейте чай по 1 чашке 3 раза в день до еды в течение 2 недель, затем сделайте перерыв на 2 недели.

Чай при сердечно-сосудистых заболеваниях 2

Состав

2 столовые ложки черного чая, 2 столовые ложки ягод боярышника, 1 столовая ложка ягод черноплодной рябины.

Способ приготовления

Залейте ягоды холодной водой, доведите до кипения и варите 5 минут. Затем залейте приготовленным отваром чай, настаивайте 5–6 минут и процедите.

Применение

Пейте чай по 1 стакану 2 раза в день после еды в течение 1 месяца.

Чай при склерозе 1

Состав

2 чайные ложки зеленого чая, 7 г листьев мать-и-мачехи, 4 свежих листа мелиссы, ½ чайной ложки семян укропа, 3 ягоды земляники.

Способ приготовления Все ингредиенты, кроме земляники, положите в чайник, залейте 600 мл кипятка, настаивайте 5 минут, затем добавьте ягоды и настаивайте еще 3–4 минуты. После этого чай процедите.

Применение

Пейте чай по ½ стакана 4 раза в день за 30 минут до еды в течение 1 месяца, затем сделайте перерыв на 1 месяц и повторите курс.

Чай при склерозе 2

Состав

2 чайные ложки зеленого чая, 1 столовая ложка измельченных ягод шиповника, 1 чайная ложка измельченных шишек хмеля, 3 свежих листа мяты.

> ***При заваривании чая некоторые используют следующий прием: заваренный чай переливают 4–5 раз из чайника в чашку, а потом обратно. Считается, что таким образом чай обогащается кислородом.***

Способ приготовления

Шиповник и шишки хмеля залейте 500 мл холодной воды, доведите до кипения и настаивайте 4–5 минут.

Затем добавьте мяту, слегка подогрейте, всыпьте зеленый чай, настаивайте 5 минут и процедите.

Применение

Пейте чай по 1 чашке 3 раза в день за 20 минут до еды в течение 3 недель. Затем сделайте перерыв на 1 неделю и повторите курс. Этот чай рекомендуется употреблять несладким.

Успокаивающий чай 1

Состав

2 чайные ложки зеленого чая, по 1 столовой ложке душицы и календулы, 1 чайная ложка зверобоя, 1 чайная ложка меда.

Способ приготовления

Смесь чая и трав залейте 600 мл кипятка, настаивайте 10–12 минут, затем процедите и добавьте мед.

Применение

Принимайте чай 3–4 раза в день за 20 минут до еды в течение 2 недель.

Успокаивающий чай 2

Состав

2 чайные ложки зеленого чая, 1 столовая ложка измельченных листьев мяты, по 1 чайной ложке липового цвета, душицы и меда.

> ***В начале XX века вышла в свет «Книга о чае» Окакуро Какудзо. В ней он описывает собственную эстетическую концепцию «чаизма», которая основана на культуре чая и является японским искусством***

жизни.

Способ приготовления Смесь трав залейте 500 мл кипятка, настаивайте 3 минуты.

Затем добавьте зеленый чай, мед, настаивайте еще 5 минут и процедите.

Применение

Пейте чай 4 раза в день по ½ стакана после еды в течение 3 недель.

Успокаивающий чай 3

Состав

1 чайная ложка зеленого чая, 1 столовая ложка сушеных листьев хмеля, 4–5 свежих листьев мелиссы, 5 г корня валерианы, 1 чайная ложка пустырника.

Способ приготовления

Смесь трав залейте 500 мл кипятка, через 2 минуты добавьте зеленый чай, настаивайте 5 минут, затем процедите.

Применение

Пейте чай по 1 чашке 3 раза в день после еды в течение 1 недели, затем сделайте перерыв на 1 неделю и повторите курс.

Успокаивающий чай 4

Состав

2 чайные ложки зеленого чая, 1 чайная ложка цветков жасмина, 2 ягоды земляники, по 1 столовой ложке корня валерианы и измельченных ягод шиповника, 2 чайные ложки ромашки аптечной.

Способ приготовления

Смесь трав и ягод залейте 600 мл кипятка, настаивайте 10–12 минут, процедите. Отваром залейте чай, настаивайте 3–4 минуты, процедите.

Применение

Пейте чай 2 раза в день за 30 минут до еды в течение 1–2 недель.

Противолучевой чай 1

Состав

500 г черноплодной рябины, 500 г шиповника, 1 стакан меда,

1 чайная ложка зеленого чая.

Способ приготовления Разотрите в миске черноплодную рябину, шиповник и мед, тщательно размешайте и по62 Чай – великий целитель ставьте в холодильник. Употребляйте по мере надобности. Возьмите по 1 чайной ложке смеси и зеленого чая, залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 3 часа, процедите.

Применение

Пейте чай по 1 стакану 4 раза в день за 20 минут до еды. Он также рекомендуется людям, проводящим большое количество времени за компьютером.

Противолучевой чай 2

Состав

2 столовые ложки зеленого чая.

Способ приготовления Заварку залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 15 минут, процедите.

Применение

Пейте чай по ½ стакана 3 раза в день после еды в течение года. Этот чай помогает при лейкемии, возникшей при отравлении организма стронцием-90.

Чай для улучшения потенции

Состав

2 столовые ложки черного чая, 5 г мяты перечной, 3 г ромашки аптечной, 2 свежих листа малины.

Способ приготовления

Все ингредиенты смешайте, залейте 500 мл горячей воды, настаивайте 7—10 минут, процедите.

Применение

Пейте горячий чай по 1 стакану 3 раза в день. С ним можно есть мед и грецкие орехи.

Чай для улучшения работы почек

Состав

200 г зеленого чая, 15 г измельченных ягод шиповника, 15 г толокнянки, 10 г зверобоя, 8 г листьев брусники, 6 г измельченных ягод можжевельника, 5 г почек березы, по 3 г цветков василька и рылец кукурузы, 1 чайная ложка меда.

Способ приготовления

Все ингредиенты, кроме меда, смешайте. Залейте 2 чайные ложки смеси 1 стаканом кипятка, настаивайте 5 минут, процедите, добавьте мед.

Применение

Пейте чай по 1 чашке 3–4 раза в день после еды.

Чай при хроническом пиелонефрите

Состав

2 столовые ложки черного чая, 7 г листьев толокнянки, 1 г корня элеутерококка, 5 г почечного чая, 3 г корня солодки, 3 г листьев мяты, 2 г донника.

Способ приготовления

Все ингредиенты смешайте, залейте 2 стаканами горячей воды, настаивайте 15 минут, затем процедите.

Применение

Пейте теплый чай по 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 2 недель, затем сделайте перерыв на 1 месяц.

Чай при ангине

Состав

1 чайная ложка черного чая, 1 стакан молока, 1 яичный желток, 1 чайная ложка меда.

Способ приготовления

Чай залейте кипящим молоком, настаивайте 5 минут и процедите. Желток взбейте с медом, влейте к нему чай и дайте постоять еще 3–4 минуты.

Применение

Пейте чай по 1 чашке 3–4 раза в день за 20 минут до еды 1–2 недели.

Этот чай также является хорошим профилактическим средством простудных заболеваний.

Чай от бессонницы

Состав

3 чайные ложки черного чая, 3 свежих листа мяты, 5 г корня валерианы.

Способ приготовления

Листья мяты и корень валерианы измельчите, смешайте с чайной заваркой и залейте 1 стаканом кипятка. Настаивайте 5 минут, процедите.

Применение

Выпейте 1 стакан чая перед сном. Крепкий черный чай не бодрит, а, наоборот, усыпляет, однако им нельзя пользоваться часто.

Рецепты тонизирующих чаев

Тонизирующий чай с шиповником

Состав

2 чайные ложки черного чая, 5 г измельченных ягод шиповника, 2–3 свежих листа мелиссы.

Способ приготовления

Все ингредиенты сложите в одну посуду и залейте 1 стаканом горячей воды. Настаивайте 10 минут, затем процедите.

Применение

Пейте по 1 стакану чая утром натощак и днем за 30 минут до еды в течение 1 месяца.

Тонизирующий чай с корицей и лимоном

Способ

1 чайная ложка черного чая, 3 г корицы, 3 бутона гвоздики, ½ чайной ложки тертой цедры лимона.

Способ приготовления

Заварку залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 5 минут, процедите и добавьте в чай корицу, гвоздику и лимон.

Применение

Пейте чай по 1 стакану утром после еды. Он бодрит и насыщает организм витамином С.

Тонизирующий чай с какао и апельсиновым соком

Состав

1 чайная ложка чая, 150 мл какао, 50 мл апельсинового сока, 1 чайная ложка тертого горького шоколада.

Способ приготовления

Залейте чай 150 мл воды, настаивайте 5–6 минут, затем

процедите. Апельсиновый сок взбейте миксером. В какао вылейте чай и сок, остудите до комнатной температуры и посыпьте шоколадом.

Применение

Пейте чай по 1 стакану утром после еды.

Тонизирующий чай с черной смородиной

Состав

6 чайных ложек зеленого чая, 200 мл свежевыжатого сока черной смородины, сок ½ лимона.

Способ приготовления

Чай залейте 500 мл воды, настаивайте около 5–7 минут, затем процедите и влейте сок лимона и смородины.

Применение

Пейте чай 1–2 раза в день за 30 минут до еды в течение 1–2 недель.

Тонизирующий чай с медом и молоком

Состав

2 чайные ложки черного чая, 1 столовая ложка меда, 1 столовая ложка молока.

Способ приготовления

Залейте чай 1 стаканом кипятка, настаивайте 5–6 минут, затем процедите и охладите до комнатной температуры.

Добавьте в молоко и мед, после этого все размешайте.

Применение

Пейте чай по 1 стакану 1–2 раза в день за 20 минут до еды.

Тонизирующий чай с лимонным соком

Состав

1 столовая ложка черного чая, по 20 г натертой цедры лимона и апельсина, 50 г лимонного сока.

Способ приготовления

Все ингредиенты смешайте, залейте 500 мл кипятка, настаивайте 10–12 минут, затем процедите.

Применение

Чай пейте по 1 стакану 1 раз в день утром после еды.

Тонизирующий чай с крапивой и зверобоем

Состав

1 чайная ложка зеленого чая, 7 г зверобоя, 5 г душицы, 3 г крапивы.

Способ приготовления Все ингредиенты смешайте, залейте 1 стаканом горячей воды, настаивайте 4–5 минут, затем процедите.

> ***Из семян чайного дерева делают масло цубаки. Его используют для пропитки деревянных ящиков, в которых перевозят и хранят чай.***

Применение

Пейте чай по 1 чашке утром и днем за 30 минут до еды на протяжении 2–3 недель.

Тонизирующий чай с виноградом

Состав

3 чайные ложки зеленого чая, 3 свежих листа винограда, 5 виноградин.

Способ приготовления

Виноградные листья мелко нарежьте, смешайте с зеленым чаем, залейте 1 стаканом горячей воды, настаивайте 4–5 минут, добавьте ягоды и влейте еще 1 стакан горячей воды. Настаивайте чай 2–3 минуты и процедите.

Применение

Пейте чай по 1 чашке 3 раза в день до еды в течение 1 недели.

Тонизирующий чай с липовым цветом

Состав

3 чайные ложки желтого чая, 2 чайные ложки сушеного липового цвета, 1 чайная ложка меда.

Способ приготовления

Чай и липовый цвет залейте 500 мл кипятка, настаивайте 4–5 минут, затем процедите, добавьте мед и размешайте.

Применение

Пейте чай по 1 чашке 2 раза в день после еды. Этот чай также хорошо помогает при простудных заболеваниях.

Тонизирующий чай с калиной

Состав

2 чайные ложки черного чая, 3 столовые ложки ягод калины, 1 чайная ложка меда.

Способ приготовления Разомните ягоды, залейте их 500 мл кипятка и варите на слабом огне 5–7 минут, не доводя до кипения. После этого отвар процедите, доведите до кипения и залейте им чай. Настаивайте напиток 3–4 минуты, затем процедите и добавьте мед.

Применение

Пейте чай по 1 стакану 2–3 раза в день до еды в течение 2 недель.

Тонизирующий чай с рябиной

Состав

2 чайные ложки зеленого чая, по 1 чайной ложке сушеной мелиссы и душицы, 3 чайные ложки измельченных плодов рябины, 1 чайная ложка меда.

Способ приготовления Душицу, мелиссу и рябину залейте 1 стаканом кипятка и настаивайте 6 минут. Затем долейте еще 1 стакан кипятка, добавьте зеленый чай и настаивайте еще 3 минуты. Чай процедите и добавьте мед.

> ***В чае, заваренном с добавлением различных трав, цветков, листьев и ягод, состав витаминов и микроэлементов уникальный.***

Применение

Пейте по 1 чашке 2 раза в день после еды.

Рецепты витаминных чаев

Витаминный чай 1

Состав

1 столовая ложка черного чая, 10 г мяты, 7 г измельченных плодов шиповника, 5 г пустырника, 3 г измельченных ягод боярышника, 2 г корня валерианы.

Способ приготовления

Все ингредиенты смешайте, залейте 2 стаканами кипятка,

настаивайте 15 минут, процедите.

Применение

Пейте по 1 чашке 3–4 раза в день после еды.

Витаминный чай 2

Состав

2 чайные ложки зеленого чая, 1 чайная ложка цветков жасмина, ½ чайной ложки листьев брусники.

Способ приготовления

Все ингредиенты смешайте и разотрите в деревянной ступке. Чайный порошок залейте 2 стаканами горячей воды, настаивайте 6–7 минут, затем процедите.

Применение

Пейте по 1 чашке 3 раза в день перед едой.

Витаминный чай 3

Состав

2 чайные ложки зеленого чая, 1 чайная ложка черного чая, 7 г измельченных ягод шиповника, 5 г измельченных ягод рябины, по 3 г мяты и душицы.

Способ приготовления

Все ингредиенты смешайте, залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 15 минут, затем процедите.

Применение

Пейте чай по 1 чашке 2 раза в день утром и вечером.

Витаминный чай 4

Состав

2 чайные ложки черного чая, 7 г листьев липы, 5 г зверобоя, 3 свежих листа мяты, по 3 г измельченных ягод шиповника и душицы.

Способ приготовления

Все ингредиенты смешайте, залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 15–17 минут, затем процедите.

Применение

Пейте чай по 1 стакану утром натощак.

Витаминный чай 5

Состав

2 чайные ложки зеленого чая, 1 чайная ложка тертой цедры лимона, 5 свежих листьев мяты, 3 ягоды черной смородины, 2 яичных желтка, 1 чайная ложка сахара.

Способ приготовления

Чай, цедру лимона, мяту и черную смородину залейте 300 мл воды, настаивайте 5 минут, затем процедите и охладите до комнатной температуры. Желтки взбейте с сахаром в пену и влейте в чай.

Применение

Пейте чай по 1 стакану утром после еды.

Витаминный чай 6

Состав

1 чайная ложка черного чая, 3 ягоды клубники, 5 ягод черной смородины, 2 листа мяты.

Открытую пачку зеленого чая рекомендуется использовать в течение 2–3 месяцев.

Способ приготовления

Чай залейте 100 мл кипятка, настаивайте 3 минуты, затем добавьте ягоды и мяту, долейте еще 100 мл кипятка и настаивайте 3 минуты.

Применение

Пейте по 1 чашке 2 раза в день после еды.

Витаминный чай 7

Состав

4 столовые ложки черного чая, 2 лимона.

Способ приготовления

Чай залейте 400 мл кипятка, настаивайте 5–7 минут, затем процедите и немного остудите. Лимоны нарежьте тонкими ломтиками и опустите их в чай на 1 час.

Применение

Пейте чай по 1 стакану 2 раза в день перед едой. Рекомендуется употреблять без сахара.

Витаминный чай 8

Состав

3 чайные ложки зеленого чая, 2 столовые ложки ягод малины, 1 столовая ложка ягод ежевики, по 5 г листьев смородины и малины.

Способ приготовления

Измельченные листья и чай залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 4 минуты, затем долейте еще 1 стакан кипятка, добавьте ягоды и настаивайте 3 минуты. Чай процедите.

Применение

Пейте по 1 чашке 3 раза в день после еды.

Витаминный чай 9

Состав

2 чайные ложки черного чая, 1 столовая ложка ягод черники, 2 столовые ложки измельченных ягод шиповника, сок ½ лимона.

Способ приготовления

Чернику и шиповник залейте холодной водой, доведите до кипения, процедите и залейте приготовленным отваром чай.

Настаивайте 5–7 минут, процедите и влейте лимонный сок.

Применение

Пейте чай по 1 стакану 2–3 раза в день сразу после еды.

Витаминный чай 10

Состав

2 чайные ложки зеленого чая, 30 г сухих вишневых веточек, 10 вишен без косточек.

Способ приготовления

Вишневые веточки очистите, наломайте и залейте 500 мл кипятка. Настаивайте 15 минут, затем подогрейте, но не доводите до кипения, добавьте зеленый чай и ягоды, настаивайте 4–5 минут и процедите.

Применение

Пейте чай по 1 стакану 1–2 раза в день после еды.

Витаминный чай 11

Состав

2 чайные ложки черного чая, по 1 чайной ложке шалфея, чабреца и меда, 2 столовые ложки черной смородины, 1 столовая

ложка малины.

Считается, что для заваривания черного чая идеально подходит вторая стадия кипения – так называемый белый ключ, когда на поверхности воды появляется большое количество мелких пузырьков.

Способ приготовления Смесь трав и ягод залейте 300 мл кипятка, настаивайте 5 минут, затем долейте еще 200 мл горячей воды, всыпьте чай и настаивайте еще 6 минут. Чай процедите и добавьте в него мед.

Применение

Пейте чай по ½ стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

Чай как косметическое средство

С давних времен чай используют в качестве косметического средства. Современные косметические линии также изготавливают на основе экстракта чайного дерева различные кремы для кожи рук и лица, шампуни и маски для волос. Но как известно, в их составе есть синтетические ингредиенты, которые могут вызвать аллергическую реакцию. А в косметическом средстве, приготовленном своими руками, вы будете абсолютно уверены.

Приложив совсем немного усилий, вы можете создать собственную косметическую линию.

Косметические средства для глаз

Блестящие здоровые глаза не только украшают лицо и отражают наши чувства, но и являются непосредственной связью с внешним миром. Однако в современный век высоких технологий, когда практически никакая работа невозможна без компьютера, глаза очень устают. Покрасневшие и припухшие веки, мелкие морщинки и мешки под глазами – эти признаки знакомы многим. Вот советоы, которые помогут вам не только сделать кожу век красивой и эластичной, но и избежать ухудшения зрения.

Английские газеты сообщают, что группа исследователей из университета Ньюкасла разрабатывает особый чай, который станет совершенно новым и действенным лекарством против болезни Альцгеймера.

Рецепт 1. Ванночки для глаз

Перед сном, после умывания, полезно делать ванночки для глаз. Для этого приготовьте настой некрепкого зеленого чая с петрушкой или ромашкой. Налейте чуть теплый чай в пластиковый стаканчик и прижмите его к глазу. 10 раз закройте и откройте глаз и сделайте несколько круговых движений. То же самое проделайте и с другим глазом. Вы также можете использовать одновременно 2 стаканчика.

Рецепт 2. Компресс из чая и трав

Успокаивающее и противовоспалительное действие на кожу век оказывают компрессы из чая, заваренного вместе с ромашкой, петрушкой и мятой. Возьмите 2 части чая, по 1 части каждой травы, заварите и остудите до комнатной температуры. Затем смочите ватные тампоны и наложите их на закрытые глаза на 2–3 минуты. Процедуру следует повторить 3–4 раза. После этого наложите на глаза на 1 минуту ватные тампоны, смоченные холодной минеральной водой. Затем промокните кожу век мягкой салфеткой и нанесите на нее жирный крем.

Рецепт 3. Компресс из чая и петрушки

Очень полезны компрессы из чая с петрушкой. Петрушку мелко нарубите и смешайте с крепко заваренным черным чаем, чтобы получилась жидкая кашица. Наложите ее на закрытые веки и под глаза, накройте марлевым тампоном, смоченным минеральной водой на 10–15 минут. Если кожа очень сухая, добавьте в смесь 1 чайную ложку сметаны. После процедуры сполосните лицо теплой водой и промокните мягким полотенцем.

Рецепт 4. Лед из чая и мяты

Чтобы кожа вокруг глаз была в тонусе, очень полезно протирать ее кусочками льда. Для этого заварите зеленый чай с несколькими листьями мяты и заморозьте настой в специальной форме. Утром и вечером слегка растирайте кожу под глазами от внешнего угла к внутреннему, завернув кусочек льда в марлевую салфетку.

Косметические средства для кожи лица

Кожа лица, как правило, очень привередлива, поэтому за ней необходим особо тщательный уход. Косметические средства, приготовленные на основе чая, помогут вам приблизить свою кожу к совершенству.

Рецепт 1. Скраб из чайной заварки

Для того чтобы очистить кожу, возьмите оставшийся после заваривания чай, просушите его и сложите в стеклянную баночку. Для начала необходимо сделать паровую ванночку для лица. Сушеную календулу, мяту, петрушку и шалфей положите в небольшую кастрюлю, залейте кипятком и, накрыв голову большим махровым полотенцем, держите лицо над паром в течение 7—12 минут. Для очень жирной кожи это время можно увеличить до 20 минут. Лицо промокните мягкой салфеткой.

Приготовленную сухую заварку смешайте с пеной для бритья. Нанесите небольшое количество такого скраба на лицо и круговыми движениями аккуратно потрите кожу, избегая области вокруг губ и глаз. Ополосните лицо теплой, а затем холодной водой. После процедуры нанесите на лицо ночной крем. Если кожа очень сухая, при приготовлении скраба в смесь рекомендуется добавить 1–2 чайные ложки оливкового масла.

Рецепт 2. Очищающий лосьон из чая и морской соли

Вот еще один вариант средства для очищения кожи. 2 чайные ложки зеленого чая залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 4–5 минут, затем немного охладите и добавьте 2 чайные ложки морской соли. Лицо смажьте теплым оливковым маслом, затем круговыми движениями вотрите приготовленную смесь в кожу, не затрагивая области вокруг губ и глаз. После этого умойтесь теплой водой и нанесите на лицо увлажняющий крем.

Зеленый чай в сочетании с миндальным орехом, кешью и медом является прекрасным профилактическим средством от импотенции. Его следует пить не реже 3 раз в день.

Рецепт 3. Лосьон из чая для жирной кожи

Для очень жирной кожи с расширенными порами приготовьте чайный лосьон. В небольшую кастрюлю налейте 100 мл минеральной воды, доведите ее до кипения, положите 2 чайные ложки зеленого чая и настаивайте 25–30 минут. Затем процедите, добавьте 8-10 капель лимонного сока. Этим лосьоном следует протирать лицо 2 раза в день, утром и вечером. Его также можно заморозить и протирать лицо кубиками льда.

Еще один вариант лосьона для жирной кожи – из чая и крапивы. Возьмите по 1 чайной ложке зеленого крупнолистового чая и крапивы, залейте их 1 стаканом кипятка и настаивайте 7—10 минут. Затем процедите, остудите и добавьте 1 чайную ложку спирта. Протирайте этим лосьоном кожу лица 2–3 раза в день.

Рецепт 4. Лосьон из чая для сухой кожи

Для нежного очищения и увлажнения сухой кожи приготовьте лосьон на основе красного чая. 2 чайные ложки красного чая залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 5 минут, затем процедите. Отдельно приготовьте настой трав. Возьмите по 1 чайной ложке мелиссы, мяты и лепестков чайной розы, залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте в теплом месте 20–25 минут и процедите.

Затем оба настоя смешайте. Протирайте приготовленным лосьоном лицо 2–3 раза в день, нанося каждый раз после этого на кожу увлажняющий крем. Средство следует хранить в холодильнике не более 4 дней и подогревать его перед употреблением.

> ***Чай полезен беременным женщинам. Он регулирует тонус матки, улучшает питание и увеличивает активность плода в утробе матери. Рекомендуется пить в день не более 2–3 чашек некрепкого зеленого чая.***

Рецепт 5. Маска для любого типа кожи

1 чайную ложку зеленого крупнолистового чая залейте ½ стакана кипятка, дайте настояться в течение 4–5 минут, затем добавьте ½ стакана теплого молока, через 2 минуты процедите и залейте отваром 2 столовые ложки измельченных овсяных хлопьев. Полученную кашицу следует наносить на лицо на 15–20

минут 2 раза в неделю. Маску смывайте сначала теплой, а затем прохладной водой. После процедуры следует нанести на кожу питательный крем.

Рецепт 6. Маска из чая и сметаны

Эта маска сделает кожу упругой, эластичной, устойчивой к холоду. 2 чайные ложки мелколистового зеленого чая залейте ½ стакана кипятка, дайте настояться 2–3 минуты, затем слейте воду и смешайте чайные листья с 1 столовой ложкой сметаны. Нанесите маску на лицо, через 10–15 минут смойте теплой водой и смажьте кожу питательным кремом. Рекомендуется использовать 1 раз в неделю.

Рецепт 7. Маска для жирной кожи

Эта маска уменьшает жирность кожи лица и сужает поры. Взбейте 1 яичный белок до образования густой пены, добавьте 5 капель лимонного сока и 2 чайные ложки крепко заваренного зеленого чая. Если масса получается очень жидкой, добавьте 2 чайные ложки отрубей. Маску следует наносить на кожу лица на 20–25 минут 2 раза в неделю. Смывайте маску сначала теплой, а затем прохладной водой.

Рецепт 8. Маска от «черных точек»

1 чайную ложку зеленого чая и 2 чайные ложки липового цвета залейте ½ стакана кипятка, дайте настояться около 10–15 минут, затем процедите и добавьте 2 чайные ложки перемолотых овсяных хлопь-ев и 1 чайную ложку дрожжей. Тщательно перемешайте и нанесите приготовленную маску на предварительно распаренное лицо на 15–20 минут. Смывать ее следует сначала теплой, а затем холодной водой. Крем после этой маски не наносите. Делайте ее каждые 3 дня, и уже после 5 таких процедур ваша кожа станет чистой и упругой.

Рецепт 9. Маска для сухой кожи

Смягчает кожу, повышает ее тонус. 1 яичный желток разотрите с 1 чайной ложкой оливкового майонеза и смешайте с

1 чайной ложкой растертого в порошок крупнолистового зеленого чая. Нанесите маску на лицо на 20 минут, затем смойте теплой водой. После этого на кожу следует нанести ночной увлажняющий крем. Повторяйте процедуру каждые 4 дня.

Рецепт 10. Маска для зрелой кожи

Эта маска повышает тонус кожи лица, помогает избавиться от мелких морщинок. 1 столовую ложку густых сливок смешайте с 2 чайными ложками измельченного на мелкой терке огурца и добавьте 4–5 капель масла чайного дерева. Это масло вы можете приобрести в любой аптеке. Полученную массу перемешайте и нанесите на кожу лица на 15–20 минут. Затем смойте маску прохладной водой и протрите кожу кубиком льда из настоя мяты, мелиссы, шалфея и ромашки. Процедуру следует повторять каждые 4–5 дней.

Рецепт 11. Компресс из зеленого чая

Этот компресс следует накладывать на распаренную кожу в ванной или в бане. Сначала приготовьте настой из крепко заваренного зеленого чая и трав. Для жирной кожи следует использовать зверобой, календулу, эвкалипт и тысячелистник. Для сухой кожи – ромашку, шалфей, мяту и мелиссу. Для нормальной и комбинированной – плоды боярышника и шиповника, шишки хмеля, листья и почки березы. Заварите выбранные травы, затем смешайте 1 часть зеленого чая и 2 части травяного настоя.

> ***Японские ученые установили, что 80 % женщин, которые до беременности регулярно пили зеленый чай, рожают более крупных и здоровых детей, чем те, которые не употребляли этот напиток.***

Смочите махровое полотенце в отваре и приложите его к лицу на 10–15 минут. Регулярно выполняя такие компрессы, вы повысите тонус кожи лица, обогатите ее витаминами и избавитесь от «черных точек».

Косметические средства для ухода за руками и ногтями

Кожа рук также требует внимания и ухода. Ее надо защищать

от воздействия погодных условий, воды и особенно от бытовой химии.

Маски для рук, приготовленные самостоятельно, намного действеннее и полезнее различных кремов. Делайте их следующим образом: нанесите питательную массу на кожу рук, наденьте хлопчатобумажные перчатки и оставьте на всю ночь. Утром маску смойте прохладной водой.

Рецепт 1. Маска для обветренных рук

Ее очень полезно делать в зимний период, когда кожа рук обветривается и шелушится. Отварите 2–3 клубня картофеля, хорошо разомните их, добавьте ½ стакана крепко заваренного зеленого чая и перемешайте. Маску следует делать через каждые 3 дня, но в особых случаях можно и каждый день.

Рецепт 2. Смягчающая маска

Если кожа рук загрубела от воды или холода, вам поможет маска из овсяных хлопьев. Разотрите 5 столовых ложек овсяных хлопьев в порошок и добавьте 2 ложки крепко заваренного черного чая, чтобы получилась жидкая кашица. Нанесите маску на кожу рук, мягкими круговыми движениями вотрите ее, наденьте перчатки и оставьте на ночь.

> ***Тибетский чай часуйма оказывает мощное тонизирующее действие. Его заваривают следующим образом: на 1 л воды берут 70 г заварки и 100 г топленого масла из молока яка, смешивают, нагревают в специальном бочонке, взбивают до образования однородной массы.***

Еще один вариант смягчающей маски – средство на основе глицерина. Глицерин, как известно, прекрасно смягчает кожу, а в сочетании с зеленым чаем его действие усиливается в несколько раз. Смешайте 3 столовые ложки глицерина и ½ стакана крепкого зеленого чая, затем добавьте сок ½ лимона и 1 чайную ложку кукурузной муки.

Рецепт 3. Ванночки для укрепления ногтей

При регулярном использовании этого средства ногти

перестают ломаться и расслаиваться, приобретают здоровый блеск и лучше растут. Смешайте 2 столовые ложки оливкового масла и $^{1}/_{2}$ стакана крепкого зеленого чая. Каждый вечер опускайте кончики пальцев в теплую смесь на 15 минут. После этого, не вытирая руки, наденьте хлопчатобумажные перчатки.

Ванночки для укрепления ногтей можно делать и другим способом. Заварите 1 чайную ложку зеленого чая с 2 чайными ложками ромашки 2 стаканами кипятка, дайте настояться 10 минут, затем процедите и добавьте 1 чайную ложку настойки эвкалипта. Держите кончики пальцев в теплой смеси 25–30 минут.

Косметические средства для ухода за волосами

Волосы являются своеобразным индикатором вашего здоровья. Все негативные процессы, происходящие в организме, сразу же отражаются на волосах. Секущиеся кончики, тусклые, ломкие и выпадающие волосы могут являться свидетельством недостатка витаминов и микроэлементов, гормональной перестройки, стресса или серьезной болезни. Поэтому, если с волосами стали происходить какие-то изменения, рекомендуется обратиться к врачу.

Волосы, как и кожа, могут быть нормальными, жирными или сухими. Нормальные волосы, как правило, не доставляют особых проблем, однако и за ними требуется определенный уход, чтобы они выглядели идеально. За жирными и сухими волосами необходимо тщательно следить, делать специальные маски и ополаскивать различными настоями после каждого мытья. И здесь опять поможет чай.

Рецепт 1. Чайный настой для жирных волос

Залейте 2 чайные ложки зеленого чая 1 стаканом кипятка, через 5–6 минут процедите, затем добавьте 30 мл коньяка и 1 чайную ложку лимонного сока. Влейте теплую воду до объема 1 л. Ополаскивайте настоем волосы после каждого мытья, и уже через 2 недели волосы приобретут блеск, станут более послушными.

Вот еще один вариант настоя для жирных волос. Он очень хорошо подходит для брюнеток и шатенок. Возьмите по 1 столовой ложке черного чая и коры дуба, залейте 2 стаканами кипятка и настаивайте 10–12 минут, затем процедите и долейте

до 1 л теплой водой. После мытья ополосните теплым настоем волосы и подсушите их полотенцем, не промывая.

Считается, что лучший цейлонский чай производится в западной области Димбула. Плантации в этом районе расположены на высоте 1000–2000 м. Собранный на них чай отличается прекрасным вкусом, насыщенным ароматом, ярким цветом.

Рецепт 2. Маска для окрашенных волос

После окрашивания или химической завивки волосы нуждаются в особенно бережном уходе. Очень полезно делать такую маску. Возьмите 2 столовые ложки зеленого чая и по 1 столовой ложке шалфея, мяты, душицы и подорожника залейте 1 л горячей воды, через 15 минут процедите, остудите до комнатной температуры. Добавьте в настой 300–400 г мякоти ржаного хлеба и тщательно размешайте до однородного состояния. Полученную смесь втирайте в корни волос после каждого мытья. Маску следует держать не менее 1 часа, накрыв голову полиэтиленовым пакетом, а поверх – теплым платком или махровым полотенцем.

Рецепт 3. Маска для сухих волос

Наиболее распространенная проблема сухих волос – секущиеся кончики. В этом случае полезна такая маска. 3 столовые ложки мелко нарубленной крапивы и по 1 столовой ложке цветов зверобоя и клевера залейте 100 мл масла чайного дерева. Настаивайте смесь 10 дней в плотно закрытом пузырьке в теплом месте, процедите и втирайте настойку в корни волос за 2–3 часа до мытья головы каждые 3–4 дня.

Рецепт 4. Ополаскиватель против выпадения волос

Эту маску можно использовать как для профилактики выпадения волос, так и для их лечения. 2 столовые ложки мелко нарубленных листьев лопуха и 1 столовую ложку листьев березы залейте 0,5 л горячей воды, варите на слабом огне 8-10 минут. Отдельно залейте 2 чайные ложки зеленого чая 2 стаканами кипятка и настаивайте 6–8 минут. Оба настоя процедите,

смешайте и ополосните волосы после мытья. После этого обверните голову махровым полотенцем на 15–20 минут, затем расчешитесь. Выполняйте данную процедуру каждые 3 дня в течение 2 недель, затем сделайте перерыв на 1 неделю и опять повторите.

Рецепт 5. Маска для лучшего роста волос

Если волосы очень медленно растут, вам поможет эта маска. Возьмите по 2 чайные ложки сушеных листьев розмарина и черного чая, залейте их 2 стаканами кипятка и настаивайте в течение 10 минут.

После этого настой процедите и ежедневно втирайте его в кожу головы в течение 2 месяцев.

Способы окрашивания волос чайными настоями

Из чайных отходов вырабатывают кофеин, который применяется в медицине для оказания первой помощи при острой сердечной недостаточ ности, а также при наркотическом отравлении.

Придать волосам блеск, оттенить или даже закрасить седину поможет все тот же чай. Из натуральных красителей наиболее известна хна. Сочетая ее с чайным отваром, вы сможете обогатить цветовую палитру теплыми коричневыми тонами. Но и при отсутствии хны чай прекрасно справится с окрашиванием волос.

Химические краски разрушают структуру волос, приводят к их ослаблению и выпадению, а с помощью предложенных в этом разделе чайных настоев вы не только придадите волосам нужный оттенок, но и укрепите их.

Рецепт 1. Каштановый оттенок

2 столовые ложки черного чая залейте 2 стаканами кипятка, варите на слабом огне под крышкой 20 минут, затем процедите. Нанесите теплый настой на вымытые подсушенные волосы, накройте волосы полиэтиленовым пакетом, а сверху теплым платком. Через 15–20 минут снимите полиэтилен и тщательно расчешите волосы. Чтобы цвет был более темным, настой нужно держать на волосах 40 минут. Промывать волосы после окрашивания не нужно.

Рецепт 2. Медный оттенок

Залейте 3 столовые ложки сушеных листьев ореха и 2 столовые ложки черного чая 2 стаканами кипятка, варите 20 минут на слабом огне, затем дайте настояться еще 10–15 минут и процедите. Настой нанесите на вымытые волосы, накройте голову полиэтиленовым пакетом, повяжите теплый платок, через 30 минут все снимите и тщательно расчешите волосы.

Для получения яркого медного оттенка 200 г луковой шелухи кипятите на слабом огне в 2 стаканах белого виноградного вина в течение 20 минут, затем остудите до комнатной температуры и нанесите на волосы.

Рецепт 3. Темный оттенок

Придать темным волосам блеск можно с помощью следующего настоя. 2 столовые ложки черного чая залейте 1 стаканом кипятка. 2 стакана красного вина нагрейте, добавьте в него 100 г черноплодной рябины и кипятите на слабом огне, постепенно подливая черный чай. Через 10–15 минут снимите отвар с огня, немного остудите, процедите и нанесите на вымытые и слегка подсушенные волосы. Накройте голову полиэтиленовым пакетом, а сверху – теплым платком. Через 40 минут ополосните волосы теплой водой и промокните полотенцем.

Рецепт 4. Маска для окрашивания седых волос

В конце XVIII века сапоги в Киеве стоили 90 копеек, кожух – 3 рубля 10 копеек, а фунт (400 г) чая – 4 рубля 50 копеек. Поэтому простой народ относился к новомодному напитку как к безумной роскоши.

Эта маска не только закрашивает седину, но и прекрасно питает и укрепляет волосы.

2 столовые ложки черного чая залейте 2 стаканами кипятка, дайте настояться 7–8 минут и процедите. 1 яичный желток взбейте с 1 столовой ложкой кефира и 2 чайными ложками оливкового масла. Приготовленную массу смешайте с чайным настоем, тщательно перемешайте и нагревайте на водяной бане 7–10 минут. Теплую смесь нанесите на вымытые волосы, накроите их полиэтиленовым пакетом, поверх – махровым полотенцем и

через 2–3 часа смойте теплой водой. Также рекомендуется после окрашивания ополоснуть волосы настоем черного чая или ромашки.

Рецепт 5. Настой чая для фиксации волос

Настой черного чая также можно использовать для фиксации завивки. 2 чайные ложки черного чая залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 5–7 минут, затем процедите и добавьте 1 чайную ложку сахара. Перед накручиванием на бигуди смачивайте каждую прядь этим настоем с помощью ватного тампона. Затем высушите волосы как обычно, прическа будет держаться так же, как при использовании различных муссов, лаков и гелей.

Статистика, которую вели еще в середине XIX века, свидетельствует о том, что в тех областях России, где чай получал широкое распространение, потребление водки резко сокращалось.

Травяные чаи

Из многих растений в научной и народной медицине изготавливаются различные лекарственные препараты. При этом используются как свежие, так и высушенные растения. Из них делают настои, отвары, мази, порошки, лекарственные сборы. Смеси оказывают лучший эффект, чем настои или отвары отдельных растений. В этом разделе рассматриваются основные лекарственные растения, их целебные свойства, а также приведены рецепты наиболее распространенных и действенных средств, которые вы сможете приготовить самостоятельно. Однако учтите, что при использовании травяных настоев и отваров не следует отказываться от назначенных вам лекарств, не проконсультировавшись с врачом. Следует помнить, что некоторые болезни можно излечить лекарственными растениями, а другие – лишь с помощью медикаментов. Травяные настои в данном случае способствуют лучшему усвоению препаратов и повышению иммунитета.

Настои

Настои получаются путем извлечения из растения целебных веществ с помощью воды. Их можно приготовить несколькими способами. Вот наиболее распространенный. Растение или его часть измельчите, поместите в небольшую кастрюлю и залейте необходимым количеством воды комнатной температуры. Затем плотно накройте кастрюлю крышкой и поставьте ее на водяную баню на 10–15 минут. После этого настой следует охладить, процедить и долить, если это необходимо, недостающее количество кипяченой воды до указанного объема. Еще один способ приготовления настоя – заваривание. В этом случае измельчите необходимые растения, залейте их кипятком и настаивайте в течение 20–30 минут. После этого настой следует обязательно процедить.

Некоторые настои готовятся холодным способом. Лекарственные растения измельчите, залейте кипяченой водой комнатной температуры, настаивайте 8–12 часов в плотно закрытой банке и процедите.

Отвары

Отвары готовятся практически так же, как настои. Однако в этом случае время выдерживания на водяной бане увеличивается до 30–35 минут. Отвары, как правило, делают из коры или корней растений, а также из некоторых жестких листьев.

Изготавливая отвар из листьев брусники, толокнянки, коры дуба, корня ревеня и других содержащих дубильные вещества

растений, обязательно процеживайте его сразу же после снятия с водяной бани, чтобы эти вещества не разрушались.

Настои и отвары очень хорошо всасываются при приеме внутрь. Их следует хранить не более 4 дней в темном прохладном месте.

Содержание целебных веществ в каждом отдельно взятом растении зависит от условий его произрастания, сбора, способа сушки и хранения.

Для их приготовления общепринятой дозой считается 1 столовая ложка сухого измельченного сырья на 1 стакан воды. Если используются сильнодействующие растения, необходимо брать V_2-l чайную ложку на 1 стакан воды.

Кисели

Для приготовления киселя из свежих или высушенных ягод залейте их 2 стаканами холодной воды и варите 15–20 минут. Когда они станут мягкими, отвар процедите, ягоды протрите через сито, снова залейте их 1 стаканом воды и кипятите 3–5 минут. Затем процедите в кастрюлю с отваром, добавьте сахар и сварите, как кисель. Как правило, для 1 стакана ягод необходимо 150 г сахара и 2 чайные ложки крахмала.

Компрессы

Чтобы сделать согревающий компресс, приготовьте настой или отвар, сверните марлю в несколько слоев, намочите в горячем настое, немного отожмите, приложите к больному месту. Накройте полиэтиленом и положите сверху слой ваты. Компресс плотно прибинтуйте к больному участку и держите, пока он не остынет.

Примочки

Холодные примочки делают следующим образом. Сложите кусок марли в несколько слоев, смочите в холодном отваре или настое и приложите к больному месту, не укрепляя бинтами. Через 2–3 минуты замените примочку.

Уже в Древнем Вавилоне и Ассирии врачи использовали для лечения больных почки и листья различных растений. Они умели изготавливать настои и отвары для применения внутрь, а также мази и пасты для наружного применения.

Полоскания

Полоскания применяются для лечения инфекций горла и полости рта. 3–4 столовые ложки измельченных растений залейте 3 стаканами прохладной воды и оставьте на ночь для

настаивания. Утром настой прокипятите под закрытой крышкой, оставьте на 20–30 минут и процедите.

Лекарственные растения

Сбор, сушка, обработка и хранение

Разные части лекарственных растений следует собирать в определенные сроки, когда они содержат наибольшее количество активных веществ. В корнях такие вещества накапливаются во время весеннего соковыделения, в листьях и стеблях – в начале плодоношения, в плодах и семенах – в период их полного созревания, в корневищах и клубнях – после того, как увядает надземная часть растения.

Почки собирайте ранней весной в конце марта или начале апреля, в тот период, когда они набухают, но еще не раскрываются. Кору следует заготавливать в начале мая, в период активного движения соков. Чтобы она легко снималась, сделайте на молодой ветке продольные и поперечные надрезы острым ножом. Отделяя кору, следите, чтобы на ней не осталось древесины.

Цветки собирайте в первой фазе их цветения. В этот период они содержат наибольшее количество активных веществ, и, кроме того, меньше осыпаются при хранении и сушке. Цветки таких растений, как бессмертник, ландыш и липа, следует срывать целыми соцветиями, а, например, у ромашки и пижмы – только цветочные корзинки.

Собирая листья, срывайте только развитые прикорневые и средние стеблевые листья, стараясь не нарушить роста растения. Листья должны быть чистыми, зелеными и без каких-либо повреждений.

Траву заготавливайте в мае и июне перед началом и во время цветения, срезая стебли острыми ножницами на уровне нижних листьев.

Плоды следует собирать в период их полного созревания утром или вечером, поскольку, сорванные во время жары, они быстро портятся.

При заготовке листьев ни в коем случае не вырывайте растение с корнем.

Корни, корневища, клубни и луковицы заготавливайте следующим образом. В радиусе 10–15 см от стебля обкопайте растение, чтобы не порезать корней, аккуратно вытащите их из земли, тщательно очистите и промойте в проточной воде. Обязательно оставляйте надземную часть растения, чтобы потом

было легче определить его вид. Толстые корни разделяйте на несколько частей. Заготавливая семена, следите, чтобы они не были повреждены насекомыми. Во избежание образования плесени их следует сушить в хорошо проветриваемом помещении.

Все надземные части растений собирайте днем в сухую погоду. Следите, чтобы на листьях не было росы. А корни и корневища лучше выкапывать после дождя. С корней таких растений, как аир, алтей лекарственный, солодка следует снимать кору. Для сохранения целебных свойств растения очень важна правильная сушка. Большинство растений при попадании на них прямых солнечных лучей изменяют цвет, активные вещества в них разрушаются, а эфирные масла улетучиваются. Поэтому собранные листья, цветы и плоды следует сушить в тени, в хорошо проветриваемом помещении. Например, на улице под навесом или на чердаке.

Почки березы, смородины, тополя сушите тонким слоем при температуре 25–30 ˚С в тени или специальных сушилках.

Цветы сушите в день сбора, разложив тонким слоем на подстилке.

> ***Не собирайте растения вблизи дорог, так как в них может накапливаться свинец и другие токсичные вещества. Также не следует заготавливать их около животноводческих ферм и на полях с интенсивным внесением минеральных удобрений, особенно азотных.***

Следите, чтобы цветы не пересыхали и сохраняли свой природный цвет.

При сушке листьев и травы их следует раскладывать тонким слоем и периодически переворачивать.

Плоды сушите непосредственнл в день сбора под навесом, на чердаке с железной крышей или в плодовоовощных сушилках при температуре 50–60 ˚С. Плоды шиповника, черники и малины сначала подержите на солнце в течение 1–2 часов. Это значительно ускорит их сушку. Плоды и ягоды периодически помешивайте, чтобы они не слипались и не пересыхали. Чтобы проверить, хорошо ли они просохли, сожмите плоды в кулаке, они не должны склеиваться и окрашивать ладонь.

Растения, в состав которых входят алкалоиды и гликозиды, сушите при температуре 50–60 ˚С, а те, которые содержат эфирные масла, – при температуре не выше 35 ˚С. Сочные плоды и ягоды, содержащие большое количество витаминов, рекомендуется сушить в сушилках при температуре 75–90 ˚С.

Корни и корневища таких растений, как кровохлебка лекарственная, горец змеиный или лапчатка прямостоячая

содержат танин, поэтому их лучше сушить на открытом солнце.

При всех способах сушки растения необходимо сначала очистить от посторонних примесей, поврежденных частей, пожелтевших листьев, а у цветков удалить плодоножки и стебли. Тщательно следите, чтобы они не пересыхали или оставались недосушенными. Растения с резкими запахами сушите отдельно. Заготовленные растения следует хранить в сухом, хорошо проветриваемом помещении в картонных коробках, а ягоды – в полотняных мешочках, периодически их помешивая. К каждой упаковке прикрепите бирку с названием растения. Травы, содержащие эфирные масла, храните отдельно, чтобы их запах не передавался другим растениям. Ни в коем случае не используйте лекарственное сырье, хранящееся больше 1 года, оно не только не принесет пользы, но может вызвать отравление.

При приготовлении отваров, настоев, лекарственных смесей строго придерживайтесь рекомендуемой в книге дозировки и способа заваривания.

Гамамелис – лекарственное растение индейцев. Оно интересно тем, что начинает цвести только зимой, когда все листья уже сброшены. Настои и отвары, приготовленные из листьев, коры и цветов гамаме лиса, оказывают кровоостанавливающее, противовоспалительное и сосудосуживающее действие.

Агава американская

Относится к семейству амариллисовых.

Фармакологические свойства

В лечебных целях используются листья и сок растения, причем листья надо употреблять не моложе 3-летнего возраста. Агава по химическому составу и целебным свойствам похожа на алоэ, однако она еще не так хорошо изучена и поэтому используется в основном в народной медицине.

Агава применяется как для наружного лечения воспаления седалищного нерва, ран и нарывов, так и для приема внутрь при болезнях легких и органах пищеварения.

Для наружного применения разрежьте свежий лист и приложите его к поврежденному участку кожи разрезанной стороной. При чувствительной коже может возникнуть сильное жжение, однако это не вызовет побочных эффектов. Для снятия раздражения приложите к больному месту после процедуры свежий творог.

При заболеваниях внутренних органов свежие измельченные листья агавы используются для получения целебных настоев, а при болезнях печени и желтухе из растения изготавливается порошок.

Лекарственные формы, способ применения и дозы

Настой агавы готовится следующим образом. Возьмите 1 лист растения средней величины, мелко нарежьте его, положите в стакан с холодной водой и настаивайте 6 часов. Затем настой процедите и принимайте по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

> ***Древние ацтеки делали из волокон агавы нитки, одежду и даже обувь. Из сока растения варили вино, мед, изготовляли сахар. В некоторых районах Мексики стебли агавы до сих пор употребляют в пищу в сыром, вареном и печеном виде.***

Отвар агавы изготавливается и применяется в тех же пропорциях. Для нормальной работы желудочно-кишечного тракта и при водянке 1-й степени помогает сок из листьев агавы. Пейте его 2 раза в день за 30 минут до еды по 20 капель на 1 столовую ложку воды.

Адонис весенний

Относится к семейству лютиковых. Народные названия: черногорка, стародубка, запарная трава.

Фармакологические свойства В лечебных целях используются стебли, листья и цветы растения.

Отвар адониса хорошо помогает при простуде, воспалении легких, водянке, повышает тонус организма и нормализует сердечную деятельность. В состав растения входит сердечный глюкозид, который укрепляет нервную систему и оказывает слабое мочегонное действие.

В народной медицине адонис также используется для лечения судорог, головной боли, ревматизма и лихорадки.

> ***В древнегреческом мифе говорится, что ярко-красные цветы адониса выросли из крови убитого на охоте юноши Адониса, любимца богини Афродиты.***

Однако следует помнить, что адонис является ядовитым растением, поэтому, прежде чем использовать его для лечения, обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Лекарственные формы, способ применения и дозы

Отвар адониса готовится следующим образом. 5-10 г измельченного растения залейте 200 мл кипятка, выдержите на водяной бане 30 минут и процедите. Принимайте средство по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды.

Аир болотный

Относится к семейству ароидных. Народные названия: ирный корень, колмус.

Фармакологические свойства

В лечебных целях используются корневища растений. Их следует заготавливать осенью или в начале зимы, поскольку в это время уровень воды на болотах и реках снижается и их легче достать.

В составе корневища аира есть эфирные масла, смола, дубильные вещества, горький глюкозид. Аир оказывает отхаркивающее, болеутоляющее, дезинфицирующее действие. Растение раньше успешно применялось для лечения цинги, холеры, сыпного тифа и гриппа.

Из корневища аира готовятся отвары, настои на холодной воде, настойки, порошки как для наружного, так и для внутреннего применения. Препараты, приготовленные из этого растения, возбуждают аппетит, регулируют функции желудочно-кишечного тракта, помогают при таких заболеваниях, как малярия, рахит, диатез. При воспалении почек и мочевого пузыря следует делать ванны с корневищами и листьями аира и принимать порошок. Последний можно добавлять в зубную пасту – это хорошее средство для укрепления десен. Лекарственные препараты из аира не рекомендуется принимать беременным и кормящим женщинам.

Лекарственные формы, способ применения и дозы

Настои и отвары аира готовятся следующим образом. 15 г измельченного сухого корневища залейте 200 мл кипятка (для приготовления отвара) или холодной воды (для приготовления настоя). Поставьте на водяную баню на 20 минут или настаивайте в течение 8 часов. Принимайте лекарство по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

Настойка аира – хорошее болеутоляющее средство. 20 г измельченного сухого корневища залейте 100 мл спирта и настаивайте 8 дней в теплом месте, периодически взбалтывая, процедите. Принимайте по 20 капель 3 раза в день или прикладывайте ватный тампон, пропитанный настойкой, к больному зубу.

Целебные свойства аира были известны еще в древности в Индии, Риме и Греции. Авиценна рекомендовал его в качестве очищающего средства при заболеваниях дыхательных путей, печени, селезенки.

Алоэ древовидное

Относится к семейству лилейных. Народные названия: сабур, столетник.

Фармакологические свойства

В лечебных целях используются свежие листья и получаемый из них сок. При заготовлении листьев срезайте только нижние и средние, не короче 15 см. Перерабатывать их следует в течение 1 суток после сбора.

В народной медицине сок алоэ используется для лечения туберкулеза, улучшения аппетита, регулирования менструального цикла. Примочки из разведенного в отношении 1: 10 сока алоэ также применяются для лечения ожогов, ран, язв, гнойного воспаления глаз.

Сок из листьев алоэ противопоказан при кровоточащем геморрое, маточных кровотечениях, воспалении почек и мочевого пузыря и беременным женщинам.

Лекарственные формы, способ применения и дозы

Настой алоэ готовится следующим образом. Возьмите 1 лист растения, мелко нарежьте его, залейте 1 стаканом холодной воды и настаивайте 6 часов. Затем настой процедите и принимайте по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

Для арабов алоэ является символом терпения из-за его стойкости к жаре и засухе. Сабур, сок алоэ, входил в состав эликсиров бессмертия, а в Древнем Египте применялся для бальзамирования тел умерших.

Для повышения аппетита и регулирования менструального цикла хорошо помогает сок из листьев алоэ. Пейте его 2 раза в день за 30 минут до еды по 20 капель на 1 столовую ложку воды.

Алтей лекарственный

Относится к семейству мальвовых. Народные названия: дикий мак, дикая роза. *Фармакологические свойства* В лечебных целях используются корни растения. Их следует заготавливать ранней весной или осенью, причем только молодые боковые корни и прикорневые наросты. Последние особенно эффективны при

дизентерии. Находящаяся в корнях алтея слизь оказывает обволакивающее, противовоспалительное и отхаркивающее действие. Она также смягчает неприятный вкус других лекарственных растений и купирует процесс образования язв на слизистых оболочках.

Препараты из алтея можно использовать как наружно для полоскания и промывания поврежденных кожных покровов, так и употреблять внутрь для улучшения работы желудочно-кишечного тракта и лечения простуды.

Корни алтея съедобны, некоторые народы готовили из них каши и кисели, а в размолотом виде добавляли в хлеб. В Шри-Ланке алтей выращивают как овощное растение, употребляя в пищу его листья.

Лекарственные формы, способ применения и дозы

Для приготовления настоя 10 г измельченного корня алтея залейте 200 мл холодной воды, настаивайте 30 минут, затем процедите. Получившуюся слизь можно использовать для примочек и компрессов.

Чтобы приготовить отвар, 6 г измельченного корня алтея залейте 180 мл кипятка и настаивайте 10–15 минут, затем процедите. Принимайте по 1 столовой ложке каждые 2 часа для лечения ангины.

Арника горная

Относится к семейству сложноцветных. Народные названия: баранник горный, баранья трава.

Фармакологические свойства

В лечебных целях используются цветы и корни. Их следует заготавливать во время цветения.

Содержащийся в растении фарадиол при наружном применении способствует рассасыванию кровоизлияний, арницин расширяет коронарные сосуды, улучшает работу сердечной мышцы. Препараты арники также оказывают мочегонное и общее тонизирующее действие.

В народной медицине растение используется очень широко. Препараты цветков принимают внутрь при судорогах, эпилепсии, сотрясении мозга, гриппе и бронхите.

При ушибах, кровоточащих ранах, невралгических болях, опухолях из настоя или отвара арники делают примочки и компрессы. *Лекарственные формы, способ применения и дозы*

Для приготовления отвара 10 г измельченных цветков арники

залейте 200 мл кипятка, настаивайте 10–15 минут, процедите. Принимайте по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

Настойка готовится следующим образом. 70 г измельченных цветков арники и 30 г измельченного корня залейте 1 л 70 %-ного спирта и настаивайте в плотно закрытой посуде 4–5 дней. Принимайте по 30–40 капель 3 раза в день за 10 минут до еды. При наружном применении для лечения ран настойку следует разводить в отношении 1: 5 или 1: 10.

Багульник болотный

Относится к семейству вересковых. Народные названия: лесной розмарин, клоповник, багун.

Фармакологические свойства В лечебных целях используются листья, цветки и стебли растения. Их следует собирать во время цветения и хранить в плотно закрытых сосудах.

> ***В некоторых районах Западной Европы листья арники используют вместо табака. Это растение также широко применяется в ликероводочном производстве.***

Препараты багульника оказывают отхаркивающее действие. Они эффективны при лечении коклюша и бронхиальной астмы, однако их также принимают внутрь при ревматизме.

Наружно багульник используют при гриппе, воспалении слизистых носа и дыхательных путей, ревматизме и чесотке.

Дым, образующийся при сжигании сушеных листьев багульника, оказывает успокаивающее действие и помогает заснуть. При гинекологических заболеваниях делают ванны с добавлением цветков растения.

Передозировка препаратов багульника может вызвать сильное возбуждение, а в тяжелых случаях – угнетение центральной нервной системы. Поэтому перед приемом обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Лекарственные формы, способ применения и дозы

Отвар багульника готовится следующим образом. 10 г измельченных листьев залейте 200 мл кипятка, настаивайте 20–30 минут и процедите. Принимайте по 1 столовой ложке 4 раза в день перед едой.

> ***Багульник имеет свойства легкого наркотика. Раньше эту траву клали в пиво и водку для большего опьянения. Ее также используют для защиты от насекомых и мышей.***

Также из багульника можно приготовить масляную вытяжку. В 100 мл растительного масла добавьте 10 г измельченных листьев растения, варите 5 минут, а затем поставьте в духовку на 2–3 минуты.

При сильном насморке и других воспалениях носа, а также для профилактики гриппа закапывайте по 1–2 капли в каждую ноздрю 2 раза в день. Кроме того, масляная вытяжка оказывает сильное болеутоляющее действие. Для этого надо втирать ее в кожу 2–3 раза в день.

Бадан толстолистный

Относится к семейству камнеломковых. Народные названия: монгольский чай, салай.

Фармакологические свойства

В лечебных целях используется, как правило, корень, иногда – листья.

Корневища можно заготавливать в течение всего лета до конца вегетационного периода.

В бадане содержится много дубильных веществ и арбутин. Корень растения обладает противовоспалительным, дезинфицирующим, болеутоляющим и противогнилостным действием.

Бадан используется при маточном кровотечении, эрозии, а также при воспалении слизистых оболочек носа и горла.

Жидкий экстракт корня бадана эффективно действует при головных и желудочных болях, а порошки помогают быстрому заживлению ран.

Лекарственные формы, способ применения и дозы

Настой корневища бадана рекомендуется для спринцевания влагалища при маточном кровотечении. 1 столовую ложку экстракта бадана залейте 1 л воды, настаивайте 10–15 минут и процедите. Делайте спринцевания 1 раз в день до полного излечения. Длительность курса, как правило, составляет 2–3 недели.

Для приготовления жидкого экстракта корня бадана 20 г измельченного корня залейте 250 мл воды и выпарите до половины на водяной бане. Принимайте при простудных заболеваниях по 20–30 капель 3 раза в день перед едой.

Для лечения кровоточащих десен сделайте отвар: 20 г измельченного корня бадана на 200 мл воды. Полощите этим отваром полость рта 2–3 раза в день.

Барбарис обыкновенный

Относится к семейству барбарисовых. Народные названия: кислянка, кислый терн. *Фармакологические свойства* В лечебных целях используется кора кустарника, плоды и листья. Кору собирают во второй половине апреля, ягоды – в период созревания.

Из листьев бадана, пролежавших зиму под снегом, делают так называемый монгольский чай. Корневища некоторые народы используют в пищу после предварительного вымачивания.

Действующее вещество барбариса – алкалоид берберин, который оказывает выраженное желчегонное действие. Настойка высушенной коры применяется в народной медицине как кровоостанавливающее средство. Препараты барбариса также улучшают свертываемость крови, вызывают сокращение гладкой мускулатуры матки, понижают кровяное давление и оказывают успокаивающее действие.

Плоды содержат до 15 % аскороиновои кислоты и используются как витаминное средство.

Препараты барбариса нельзя принимать при кровотечении, связанном с неполным отделением плаценты от стенок матки.

Лекарственные формы, способ применения и дозы

При сильных кровотечениях поможет отвар коры барбариса. 30 г измельченной коры залейте 200 мл горячей воды и настаивайте 20–30 минут. Принимайте по 1 столовой ложке каждый час, пока кровотечение не остановится.

Настойка листьев барбариса оказывает желчегонное действие. 50 г сушеных листьев залейте 100 мл спирта и настаивайте 4–5 дней в плотно закрытой посуде. Принимайте по 30 капель 3 раза в день за 20 минут до еды.

Барбарис использовали для приготовления лекарств и противоядий еще в Древнем Вавилоне и Индии. На глиняных дощечках, найденных при раскопках ассирийской библиотеки, его плоды упоминаются как средство, очищающее кровь.

Бедренец камнеломковый

Относится к семейству зонтичных. Народные названия: дягильник, козел.

Фармакологические свойства

В лечебных целях используются корневища растения. Заготавливать их надо в октябре, сушить в тени, разрезав на

небольшие кусочки.

Корневища бедренца содержат эфирные масла и пимпинеллин – не растворимое в воде вещество. Поэтому для лечебных целей лучше применять настойки.

В народной медицине бедренец применяется как отхаркивающее, мочегонное, болеутоляющее, успокаивающее средство. Он также положительно влияет на работу пищеварительной системы, нормализует кислотно-щелочную среду желудка, эффективен при охриплости.

Препараты бедренца также применяются наружно при лечении ангины, воспалений горла и для выведения пигментных пятен на лице.

Лекарственные формы, способ применения и дозы

Для приготовления отвара 15 г измельченного корня бедренца залейте 200 мл горячей воды, настаивайте 20–30 минут и процедите. Принимайте по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

Свежие листья бедренца можно использовать для приготовления салатов, а его корни и плоды – в качестве приправ к рыбным и мясным блюдам.

Настойка готовится следующим образом: 40 г измельченного корня залейте 100 мл водки, настаивайте 5–6 дней. Принимайте при водянке по 30 капель 4–5 раз в день.

Также можно приготовить настойку на вине. 15 г измельченного корня залейте 100 мл вина, настаивайте 4–5 дней в темном теплом месте. Принимайте при запоре по 15–20 капель 4 раза в день перед едой.

Береза пушистая

Относится к семейству березовых.

Фармакологические свойства

В лечебных целях используются почки, листья, кора и сок дерева.

Листья березы содержат много витамина С, а почки – эфирные масла. В их состав также входят дубильные вещества, сапонин, бетуларетиновая кислота и некоторые другие полезные для организма вещества. Береза также обладает фитонцидными свойствами, то есть способна выделять защитные вещества, убивающие микробов.

Из сока, листьев и почек березы изготавливаются антисептические, мочегонные, противовоспалительные

препараты. Береза также положительно влияет на деятельность пищеварительной системы, функционирование женских половых органов. В народной медицине средства, приготовленные из сока и почек, также используются наружно для лечения кожных заболеваний, ревматизма.

Березовый деготь является прекрасным дезинфицирующим средством, а также средством для уничтожения чесоточных клещей.

Отвары березовых листьев и почек способствуют быстрому заживлению ран, эффективно помогают при выпадении волос.

Лекарственные формы, способ применения и дозы

Отвар листьев березы готовится следующим образом. 20 г измельченных листьев залейте 200 мл кипятка, дайте воде остыть до комнатной температуры, добавьте 0,2 г соды и настаивайте в течение 6 часов. Соду следует добавлять для того, чтобы растворить бетуларетиновую кислоту. Принимайте по 100 мл средства 2 раза в день с промежутком в 4 часа. Отвар рекомендуется пить при язвенной болезни желудка и нерегулярном менструальном цикле.

Для приготовления отвара березовых почек 2 чайные ложки измельченных почек залейте 200 мл кипятка, настаивайте 40 минут. Принимайте по 2 столовые ложки 3 раза в день перед едой.

> ***У славянских, германских, прибалтийских племен береза являлась символом света, чистоты, женственности. В старину у славян год начинался весной, и его встречали не с елью, а с березой.***

Настойка почек на водке используется для лечения желудочно-кишечных расстройств. На 1 бутылку водки возьмите ½ бутылки почек, настаивайте в течение 1 месяца, принимайте по 40 капель 4 раза в день за 20 минут до еды.

Боярышник колючий

Относится к семейству розоцветных. Народные названия: барыня, боярка, глод.

Фармакологические свойства

В лечебных целях используются плоды, цветки и листья растения. Плоды следует собирать осенью в период их полного созревания.

В плодах боярышника содержатся витамины А и С, винная и лимонная кислота, а также кратегусовые кислоты, положительно

влияющие на работу сердца. В цветках растения содержится до 15 % эфирных масел.

Для лечения используются, как правило, плоды и цветки боярышника.

Отвары и настойки этого растения понижают кровяное давление, успокаивают нервную систему, снимают болезненные ощущения в области сердца.

В научной медицине Европы боярышник стал использоваться в XIX веке. Многие врачи считали, что лекарства из этого растения помогают даже в тех случаях, когда остальные средства бессильны.

Лекарственные формы, способ применения и дозы

Отвар плодов боярышника готовится следующим образом: 20 г ягод залейте 250 мл кипятка и настаивайте 20–30 минут, процедите. Отвар следует пить как чай, без дозировки.

Настойка цветков боярышника хорошо помогает при аритмии и тахикардии. 1 часть сока цветков залейте 2 частями 90 %-ного спирта и настаивайте 15 дней в плотно закрытой посуде. Принимайте по 40 капель 2 раза в день за 20–30 минут до еды.

Брусника

Относится к семейству брусничных.

Фармакологические свойства

В лечебных целях используются листья и ягоды растения. Листья следует заготавливать во время цветения, после этого они буреют и теряют целебные свойства.

Ягоды брусники являются хорошим диетическим средством, оказывают положительное влияние на деятельность желудка при пониженной кислотности, помогают при кишечных расстройствах. В их состав входят витамины А и С, лимонная, яблочная и бензойная кислота.

В лечебных целях чаще применяются листья брусники. В них содержатся дубильные вещества, глюкозиды, арбутин, флаванол, которые оказывают мочегонное действие. Поэтому препараты листьев рекомендуется принимать при камнях в желчном пузыре и почках, при заболеваниях желудка.

Брусничная вода, которая изготавливается при длительном вымачивании ягод, оказывает слабительное действие. Сок ягод повышает иммунитет, тонизирует и освежает.

Лекарственные формы, способ применения и дозы

Для приготовления отвара 50 г измельченных листьев

залейте 500 мл кипятка, кипятите в течение 10 минут, затем процедите. Разделите его на 3 части и выпейте в течение дня.

Валериана лекарственная

Относится к семейству валериановых. Народные названия: кошачья трава, одолянка.

Фармакологические свойства

В лечебных целях используются корневища растения. Их следует заготавливать после того, как растение отцветет.

Основное лечебное вещество в корнях валерианы – эфирное масло. Оно успокаивает нервную систему, помогает при астме, мигрени, спазмах кишечника и желудка.

> ***Существует легенда о бруснике. Ласточка нашла живую воду и несла несколько капель в клюве, чтобы подарить людям бессмертие, но злая оса, чтобы не допустить этого, ужалила ее. Ласточка от боли раскрыла клюв и пролила воду, капли упали на кедр, бруснику и сосну, и они стали вечнозелеными.***

Из корня валерианы в народной медицине готовятся настои, отвары, настойки, порошки. Эти средства используются для повышения иммунитета при воспалении легких и скарлатине, применяются против глистов. Ванны с отваром корня валерианы помогают при эпилепсии.

Лекарственные формы, способ применения и дозы

Настой валерианы готовится следующим образом: 10 г измельченного корня валерианы залейте 1 стаканом холодной воды и настаивайте в течение 8 часов. Принимайте по 1 столовой ложке 3 раза в день. Детям – по 1 чайной ложке 3 раза в день.

При истерии помогает отвар корней. 8 г измельченных корней залейте 200 мл кипятка, кипятите в течение 7—10 минут на водяной бане, затем процедите. Принимайте по 1 столовой ложке 3 раза в день.

При нервных расстройствах, а также для повышения иммунитета следует пить настойку корня на водке. $1/_5$ часть бутылки заполните мелко нарезанным корнем валерианы, залейте водкой, плотно закройте и настаивайте в течение 7 дней в теплом месте. Затем процедите. Принимайте по 20–30 капель 3 раза в день в течение 2 недель, затем сделайте перерыв на 1–2 недели и повторите курс.

> ***Сок листьев и стеблей валерианы является хорошим косметическим средством. Он тонизирует***

кожу, стимулирует кровообращение, снимает покраснение, помогает при солнечных ожогах.

Василек полевой

Относится к семейству сложноцветных. Народные названия: волошка, синюшка. *Фармакологические свойства* В лечебных целях используются только краевые голубые или синие цветки растения. Их следует собирать сразу же, как они распустятся, и сушить в темном, хорошо проветриваемом помещении.

В народной медицине лекарства из цветков василька применяются при простуде, водянке, желтухе, воспалении почек и мочевого пузыря как мочегонное, желчегонное и потогонное средство.

Отвары цветков также используются для промывания при некоторых глазных болезнях как противовоспалительное и дезинфицирующее средство.

При куриной слепоте отвар необходимо принимать внутрь и делать примочки на глаза.

Лекарственные формы, способ применения и дозы

Для приготовления отвара 5 г измельченных цветков залейте 250 мл кипятка. Принимайте по $^1/_4$ стакана 3 раза в день перед едой и делайте примочки.

Из листьев василька вырабатывают желтую краску для шелка и шерсти. Кроме того, растение является отличным медоносом и даже в засушливую погоду дает обильный урожай нектара и пыльцы.

Гвоздика разноцветная

Относится к семейству гвоздичных.

Фармакологические свойства

В лечебных целях используются стебли и листья растения.

В народной медицине отвар гвоздики применяется при обычных и послеродовых кровотечениях. Установлено, что, хотя его действие слабее действия отвара спорыньи, гвоздика не ядовита и не оказывает побочных действий. В связи с этим ее можно употреблять, не придерживаясь строгой дозировки.

Лекарственные формы, способ применения и дозы

Для приготовления отвара 15 г измельченной гвоздики залейте 200 мл кипятка, выдержите на водяной бане 15 минут, процедите. Принимайте по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

Хороший эффект оказывает гвоздичное масло. Полулитровую бутылку заполните на $1/_{10}$ часть измельченными листьями гвоздики, залейте растительным маслом и настаивайте 8 дней. Принимайте по 8 капель 3 раза в день.

Горец змеиный

Относится к семейству гречишных. Народные названия: змеевик, раковые шейки, узик. *Фармакологические свойства* В лечебных целях используются корни растения.

В корнях горца содержится много дубильных веществ, в связи с чем его можно использовать как кровоостанавливающее, мочегонное, вяжущее средство. Препараты корня применяются внутрь при болезнях мочевого пузыря и желчнокаменной болезни, при внутренних кровотечениях и наружно – для лечения ран, воспаления десен. *Лекарственные формы, способ применения и дозы*

Для полосканий, спринцеваний, клизм и примочек приготовьте отвар. Залейте 20 г измельченного корня горца 200 мл кипятка, кипятите на водяной бане в течение 20 минут, процедите. Для употребления внутрь приготовьте такой же отвар из 5 г корня. Принимайте его по ½ стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

Горец перечный

Относится к семейству гречишных. Народные названия: горчак, лягушачья трава. *Фармакологические свойства* В лечебных целях используется трава растения. Ее следует заготавливать во время цветения в июне и июле, срезая цветущие ветки на высоте 15–20 см от земли.

> ***Из корневищ горца змеиного можно приготовить муку, блюда из которой не только вкусны, но и полезны. Вымойте корневища растения, вымочите в холодной воде в течение суток, затем высушите и размелите. Такую муку можно добавлять в тесто при выпечке или использовать самостоятельно.***

Препараты горца перечного используются как успокаивающее и болеутоляющее средство, применяются наружно для дезинфекции и лечения ран. Ванны с этим растением являются прекрасным средством для лечения геморроидальных, маточных и обильных менструальных кровотечений.

Свежие растертые листья горца можно использовать вместо горчичника.

Лекарственные формы, способ применения и дозы

Для приготовления отвара залейте 12 г измельченной травы горца 200 мл кипятка, кипятите на водяной бане 15–20 минут, затем процедите. Применяйте при кровотечениях по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Настойка на спирту готовится следующим образом: 50 г измельченных листьев залейте 200 мл спирта, настаивайте в теплом месте в течение 7 дней, затем процедите и принимайте по 30 капель 4 раза в день.

Девясил высокий

Относится к семейству сложноцветных. Народные названия: оман, желтый пуговальник.

Горец перечный используется в медицине еще с древних времен, лекарства из него изготавливали в Древнем Риме и Греции. В Средние века алхимики приписывали растению волшебные свойства.

Фармакологические свойства В лечебных целях используются корни. Их следует заготавливать в октябре, на второй год жизни растения.

В народной медицине лекарственные препараты корня девясила используются для лечения простудных заболеваний и ревматизма. Они оказывают болеутоляющее, отхаркивающее и слабое мочегонное действие. Эфирное масло, содержащееся в растении, обладает антисептическими и противовоспалительными свойствами.

Лекарственные формы, способ применения и дозы

Отвар корня девясила готовится следующим образом: 20 г измельченного корня залейте 200 мл кипятка и настаивайте на водяой бане в течение 20 минут. ринимайте по 1 столовой ожке 3 раза в день.

Для лечения болезней ыхательных путей приготовьте настой корня на холодной воде. 10 г измельченного корня залейте 400 мл олодной воды и настаивайте 8 часов. Принимайте по ½ стакана с 1 ложкой меда 4 раза в день за 30 минут до еды.

В корнях девясила содержится вещество инулин, которое рекомендуется употреблять больным сахарным диабетом вместо сахара и крахмала.

При чесотке можно воспользоваться мазью из девясила. 70 г мелко нарезанных корней варите в 5 столовых ложках свиного сала в течение 15 минут. Затем процедите, добавьте 2 столовые ложки березового дегтя, серу на кончике ножа. Натирайте этой мазью пораженные места 4–5 дней, после этого опаласкивайте тело отваром девясила.

Донник лекарственный

Относится к семейству бобовых. Народные названия: буркун желтый, донец, милот.

Фармакологические свойства

В лечебных целях используются цветки и листья растения. Их следует заготавливать во время цветения.

Растение обладает легким наркотическим и противоспазматическим действием, угнетающе влияет на нервную систему, поэтому перед его использованием проконсультируйтесь с врачом.

Дикумарол, содержащийся в листьях донника, препятствует свертыванию крови. Настой и отвар растения обладают отхаркивающим, смягчающим, ветрогонным, болеутоляющим и ранозаживляющим свойствами. Их рекомендуется употреблять при таких заболеваниях, как бронхит, трахеит, водянка.

Растение оказывает рассасывающее действие. Применяется наружно при воспалении грудных желез, опухолях суставов, ревматизме.

Листья донника лекарственного используются в качестве ароматизатора в рыбной, мясной, молочной и табачной промышленности, а также при производстве безалкогольных напитков.

Лекарственные формы, способ применения и дозы

Отвар донника готовится следующим образом: 20 г измельченных листьев залейте 200 мл горячей воды, выдержите на водяной бане 20–30 минут и процедите. Принимайте по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Для наружного применения приготовьте мазь. Для этого 100 мл отвара листьев донника выпарите на слабом огне до половины, немного остудите и добавьте 200 г сливочного масла.

Дуб обыкновенный

Относится к семейству буковых.

Фармакологические свойства

В лечебных целях используется молодая кора и плоды растения. Кору следует заготавливать с молодых побегов, не толще 10 см в диаметре. Она очень тонкая и содержит до 20 % дубильных веществ.

Кора дуба используется для полоскания горла и полости рта при ангине, стоматите, воспалении слизистой оболочки гортани. 20 %-ный отвар коры дуба способствует быстрому заживлению кожи при ожоге.

Отвар также можно употреблять внутрь. Он помогает при язве желудка, желудочном кровотечении, болезненных менструациях.

Ванны с корой дуба применяются при усиленном потении ног.

Из желудей рекомендуется делать напиток с добавлением корня цикория, зерен ячменя и овса, который помогает при диатезе и судорогах у детей.

Лекарственные формы, способ применения и дозы

Для внутреннего употребления приготовьте отвар следующим образом: 10 г измельченной коры залейте 200 мл кипятка, настаивайте на водяной бане в течение 30–40 минут, затем процедите. Пейте по 1 столовой ложке 2 раза в день за 20 минут до еды.

Для наружного применения приготовьте отвар таким же образом из 20 г коры. Полощите им горло 5 раз в день.

Для лечения ожогов приготовьте мазь: 40 г измельченной коры залейте 200 мл кипятка, выпарите на водяной бане до половины, немного остудите, добавьте 400 г сливочного масла и тщательно размешайте.

Душица обыкновенная

Относится к семейству губоцветных. Народные названия: ладанка, лебедка. *Фармакологические свойства* В лечебных целях используется трава растения. Душица содержит дубильные вещества и эфирные масла. Отвары из нее применяются внутрь при простудах, пониженной секреторной функции желудка, гинекологических заболеваниях.

Древние греки и римляне считали дуб священным деревом, подаренным богами. Без разрешения жрецов нельзя было ни срубить его, ни даже обломить ветку.

Растение оказывает отхаркивающее, потогонное,

противоспазматическое, кровоостанавливающее и успокаивающее действие.

Отвар душицы можно использовать наружно – мыть им голову – при мигрени и бессоннице. При детском диатезе помогают компрессы.

Настойка душицы применяется при зубной боли.

Лекарственные формы, способ применения и дозы

При вялости кишечника и для нормализации работы желудка помогает отвар душицы. 15 г измельченной травы залейте 200 мл кипятка, настаивайте на водяной бане 15 минут, затем процедите.

Принимайте по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

При зубной боли и порезах используйте масло из душицы. 60 г мелко нарезанной травы залейте 500 мл растительного масла, настаивайте в течение 8 часов, затем процедите.

Ватный тампон, смоченный маслом, необходимо положить на больной зуб или рану на 10–15 минут.

Душицу ни в коем случае нельзя принимать при беременности, поскольку она стимулирует сокращение мускулатуры матки, что может негативно сказаться на развитии плода.

Ежевика

Относится к семейству розоцветных.

Фармакологические свойства

В лечебных целях используются ягоды, листья и корень растения. Листья можно заготавливать в течение всего лета, а корни – только осенью.

Отвар листьев и цветов ежевики помогает при дизентерии, простуде, ангине. При экземе полезны примочки из отвара.

Настойка из ягод ежевики оказывает потогонное, общеукрепляющее, тонизирующее действие.

Лекарственные формы, способ применения и дозы

Отвар листьев или корней готовится следующим образом: 20 г измельченного сырья залейте 200 мл кипятка, настаивайте 15 минут и процедите. Принимайте по ½ стакана 4 раза в день.

Для приготовления настойки 50 г ягод залейте 500 мл водки, настаивайте 6–7 дней в теплом месте, затем процедите. Принимайте по 50 мл за 20 минут до еды для укрепления организма. Если вы сильно замерзли, выпейте 2–3 рюмки за 1 прием.

Женьшень

Относится к семейству аралиевых. Народное название: корень жизни.

Фармакологические свойства В лечебных целях используется корень растения.

Корень женьшеня – универсальное лечебное средство при переутомлении, общей слабости, упадке сил. Он используется для улучшения обмена веществ, при малокровии, различных заболеваниях желудка, почек, печени, гипертонии, сахарном диабете, импотенции.

Для лечения ран, ушибов, при кожных заболеваниях применяются компрессы из настойки женьшеня.

Кроме того, в народной медицине считается, что корень женьшеня продлевает жизнь.

Лекарственные формы, способ применения и дозы

Для приготовления настойки 30 г измельченного корня залейте 100 мл водки, настаивайте 8 дней в теплом темном месте, затем процедите. Принимайте по 20 капель 3 раза в день за 30 минут до еды.

Зверобой обыкновенный

Относится к семейству зверобойных. Народные названия: кровавчик, заячья кровь.

> ***В 1905 году в Маньчжурии был найден самый большой корень женьшеня. Возраст растения насчитывал более 200 лет, а сам корень весил более 600 г. Он был продан в Шанхае за 5 тысяч долларов, что являлось половиной истинной стоимости.***

Фармакологические свойства

В лечебных целях используется трава растения. Ее следует собирать во время цветения, срезая верхнюю часть стеблей с листьями и цветками.

Зверобой содержит горькое экстрактивное вещество, каротин, эфирные масла, витамин С.

Для внутреннего применения используется, как правило, настойка зверобоя. Она оказывает противовоспалительное действие, возбуждает аппетит. Наружно средство применяется в разведенном виде для полоскания горла при ангине, полости рта для укрепления десен и устранения неприятного запаха. Для быстрого заживления ран и ожогов следует делать примочки из

зверобойного масла.

Растение также оказывает успокаивающее, дезинфицирующее действие, снимает боли при мигрени и ревматизме.

Лекарственные формы, способ применения и дозы

Для приготовления отвара 20 г измельченной травы залейте 400 мл кипятка, выдержите на водяной бане, выпарив до половины, и процедите.

Принимайте по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды.

> ***В Древней Греции и Риме зверобой называли лекарством от 99 болезней. Практически не было целебных сборов, куда не включали это растение в качестве основного или вспомогательного компонента.***

Настойка готовится следующим образом: 30 г измельченных листьев и цветков залейте 100 мл спирта и настаивайте 5–6 дней. После этого процедите и принимайте по 40 капель 3 раза в день после еды. Для полоскания разведите 40 капель настойки $^{1}/_{2}$ стакана воды.

Для лечения ран и ожогов приготовьте масло. 50 г листьев и цветков зверобоя истолките в порошок, залейте 200 мл растительного масла и настаивайте в течение 3 недель. Смазывайте поврежденную кожу 2–3 раза в день.

Земляника лесная

Относится к семейству розоцветных. Народное название: пазубник.

Фармакологические свойства

В лечебных целях используются ягоды, стебли и листья растения.

В народной медицине земляника считается практически универсальным средством от всех болезней. Ягоды очень полезны для детей как общеукрепляющее средство, повышающее иммунитет.

Ягоды земляники применяются для лечения склероза, снижения давления, при желудочно-кишечных заболеваниях. Они также оказывают мочегонное действие. Землянику следует употреблять в свежем виде, иначе содержащиеся в ней витамины разрушаются.

При наружном применении истолченные ягоды лечат экзему.

Отвар листьев и стеблей земляники следует принимать при гастрите, воспалении кишок, желтухе и геморрое.

Лекарственные формы, способ применения и дозы

Отвар готовится следующим образом: 20 г измельченных листьев земляники залейте 200 мл горячей воды, настаивайте 10–15 минут и процедите. Пейте как обычный чай, без дозировки.

Золототысячник зонтичный

Относится к семейству горечавковых. Народные названия: земляная трава, красноцветник, сердечник.

Фармакологические свойства

В лечебных целях используется трава растения. Ее следует собирать во время цветения.

В состав листьев золототысячника входит вещество центаурин, эфирные масла и слизь. Он широко применяется в народной медицине для лечения диспепсии, изжоги, повышенной кислотности, дизентерии, лихорадке, малокровии и даже алкоголизме. Отвары также положительно влияют на работу печени и почек.

Отвар золототысячника рекомендуется пить беременным женщинам для повышения иммунитета.

Лекарственные формы, способ применения и дозы

Для приготовления отвара 10 г измельченной травы залейте 200 мл кипятка, настаивайте на водяной бане 15 минут и процедите. Принимайте по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Настойка готовится следующим образом: 25 г измельченных листьев и цветков залейте 100 мл спирта и настаивайте 6–8 дней в плотно закрытой бутылке. Принимайте по 20 капель 3 раза в день за 30 минут до еды. Для лечения алкоголизма приготовьте такой отвар. 20 г измельченных листьев золототысячника и 5 мл процеженного отвара полыни залейте 300 мл кипятка, настаивайте 15 минут и процедите. Принимайте по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Ива козья

Относится к семейству ивовых. Народные названия: бредина, верба козья.

Фармакологические свойства

В лечебных целях используется кора растения. Вещества, содержащиеся в ней, оказывают вяжущее, жаропонижающее, кровоостанавливающее и глистогонное действие. До введения в медицинскую практику хинина препараты коры ивы считались основным противомалярийным средством.

В русской мифологии золототысячник считался одной из 9 волшебных трав, которые входили в состав колдовских зелий.

Для лечения нарывов, ран, а также при выпадении волос порошок из коры ивы применяется наружно. Отвар используется как дезинфицирующее средство для полоскания полости рта и горла, его следует принимать внутрь при диспепсии, коклюше, хроническом ревматизме, малярии и лихорадке.

Лекарственные формы, способ применения и дозы

Отвар готовится следующим образом: 20 г измельченной коры залейте 200 мл кипятка, настаивайте на водяной бане 30 минут, затем процедите. Принимайте по 1 столовой ложке 5–6 раз в день.

Калина обыкновенная

Относится к семейству жимолостных.

Фармакологические свойства

В лечебных целях используются ягоды и кора растения. Кору следует заготавливать ранней весной во время сокодвижения.

В народной медицине отвар коры калины используется при внутреннем и носовом кровотечении. Сгущенный отвар оказывает общеукрепляющее и успокаивающее действие.

Отвар плодов растения используется для лечения злокачественных опухолей, язвенной болезни желудка, при простудных заболеваниях. Он оказывает отхаркивающее, потогонное, вяжущее и слабительное действие.

На Руси существовало поверье, что ветки ивы, принесенные в дом, охраняют от злых духов, изгоняют несчастья и болезни.

В косметических целях сок ягод используется для лечения угрей, прыщей, пигментных пятен. Отваром ветвей и плодов калины лечится конъюнктивит.

Лекарственные формы, способ применения и дозы

Отвар коры калины готовится следующим образом: 10 г измельченного сырья залейте 200 мл кипятка, настаивайте на водяной бане 30 минут, затем процедите. Принимайте по 1 столовой ложке 3 раза в день. Приготовленный отвар следует хранить не более 2 суток.

Для приготовления настоя плодов калины 10 г ягод разотрите и постепенно влейте 200 мл горячей воды. Нагревайте на водяной бане в течение 15 минут, затем процедите.

Принимайте по 1/3 стакана 4 раза в день.

Копытень европейский

Относится к семейству кирказоновых. Народные названия: белокопытник, зимник, подорешник.

Фармакологические свойства В лечебных целях используются корни и листья растения.

> ***В отваре коры калины содержатся валериановая и изовалериановая кислоты, которые уменьшают возбудимость центральной нервной системы и усиливают продолжительность действия снотворных средств.***

Корни необходимо заготавливать ранней весной, а листья – во время цветения.

Корень копытня ядовит, поэтому при его употреблении необходима строгая дозировка.

Копытень оказывает мочегонное, отхаркивающее, противовоспалительное и рвотное действие, регулирует работу желудка и менструальный цикл. Отвар корней растения полезен при желтухе, сердечных заболеваниях как успокаивающее средство, а также при лихорадке, бронхите и судорогах у детей.

Для нормализации менструального цикла надо принимать по 0,2–0,5 г порошка в 1 рюмке молока 1 раз в день натощак.

Отвар корня применяется наружно в виде примочек от головной боли, а отвар листьев – при глазных болезнях. Свежие мелко нарубленные листья способствуют быстрому заживлению ран.

Лекарственные формы, способ применения и дозы

Отвар корня готовится следующим образом: 2 г измельченного сырья залейте 200 мл кипятка и настаивайте на водяной бане 20–30 минут. Принимайте по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды.

> ***Чтобы вызвать у человека отвращение к алкоголю, добавьте 1 столовую ложку отвара корня копытня европейского в 200 мл водки и дайте выпить.***

Отвар листьев готовится так: 2 г измельченных листьев залейте 200 мл горячей воды и настаивайте на водяной бане 20 минут. Принимайте так же, как отвар корня.

Кошачья лапка двудомная

Относится к семейству сложноцветных. Народные названия: бессмертник белый, белый зверобой, змеевик.

Фармакологические свойства В лечебных целях используется трава растения.

Настой кошачьей лапки принимается внутрь при легочном, желудочном, маточном, носовом кровотечении. В народе эта трава называется «от сорока недуг». Для наружного применения используются примочки, клизмы и тампоны из отвара травы.

Особенно эффективно растение при послеродовом кровотечении и обильных менструациях.

Лекарственные формы, способ применения и дозы

Отвар для внутреннего употребления при желудочном и кишечном кровотечении готовится следующим образом: 1 г измельченной травы залейте 200 мл кипятка, настаивайте на водяной бане 15 минут и процедите. Принимайте по 1 столовой ложке каждый час, пока кровотечение не остановится.

Установлено, что кошачья лапка по своим кровоостанавливающим свойствам превосходит адреналин и хлористый кальций.

При кровохарканье и маточном кровотечении отвар готовится по-другому. 10–15 г измельченной травы залейте 200 мл кипятка и поставьте на водяную баню на 30 минут. Принимайте по 1 столовой ложке каждые 1,5 часа, пока кровотечение не остановится.

Для примочек, клизм и тампонов используйте первый отвар.

Крапива двудомная

Относится к семейству крапивных. Народные названия: жгучка, жигалка.

Фармакологические свойства

В лечебных целях используется трава, реже – корни и плоды растения.

Крапива относится к поливитаминным растениям, в ней содержится муравьиная кислота, дубильные вещества, витамины А, С и К. Кроме того, лекарственные средства из крапивы не дают побочных эффектов. Она признана научной медициной как кровоостанавливающее и регулирующее функционирование женских половых органов средство.

В народной медицине крапива широко используется как кровоостанавливающее средство при маточном, легочном, желудочном и носовом кровотечении. Она оказывает мочегонное,

противовоспалительное, отхаркивающее и кровоочищающее действие.

Препараты корня крапивы более действенны, чем из листьев и семян.

Лекарственные формы, способ применения и дозы

Отвар листьев или корней крапивы готовится следующим образом: 15 г измельченного сырья залейте 200 мл кипятка и настаивайте на водяной бане 20–30 минут, затем процедите. Принимайте по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Для получения экстракта 30 г измельченного корня залейте 100 мл водки и настаивайте 8 дней в темном месте. Принимайте по 30 капель 3 раза в день. Экстракт можно заменить свежим соком из листьев крапивы. Его следует принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день.

Кровохлебка лекарственная

Относится к семейству розоцветных. Народные названия: красноголовник, черноголовник.

Фармакологические свойства

В лечебных целях используются корни. Их следует заготавливать в августе во время цветения растения.

> ***Начинающийся ревматизм можно вылечить крапивой. Для этого прикладывайте к больным местам жгучие листья растения 1–2 раза в день. Муравьиная кислота, содержащаяся в волосках, эффективно борется с болезнью.***

Препараты кровохлебки широко применяются как кровоостанавливающее, противовоспалительное, болеутоляющее, бактерицидное и вяжущее средство при бактериальном воспалении слизистых оболочек, расстройстве желудка и кишечника, маточном кровотечении.

Лекарственные формы, способ применения и дозы

Для приготовления отвара 15–20 г измельченных корней залейте 200 мл кипятка и настаивайте на водяной бане в течение 25 минут. Принимайте по 1 столовой ложке 5 раз в день.

Экстракт производится путем выпаривания отвара до половины. Его следует принимать по 1 чайной ложке 3–4 раза в день.

Лаванда настоящая

Относится к семейству губоцветных.

Фармакологические свойства

В лечебных целях используются цветки и трава растения.

Цветки лаванды оказывают мочегонное, противосудорожное и седативное действие. Масло, полученное из них, обладает антисептическими и бактерицидными свойствами, способствует активному заживлению ран и ожогов. Кроме того, оно снижает кровяное давление, повышает тонус кишечника, улучшает аппетит.

Молодые свежие листья кровохлебки имеют огуречный запах и прекрасно подходят для приготовления салатов, а сушеные листья – для заваривания чаев.

Цветки используются для лечения болезней почек и мочевого пузыря. Настой помогает при сердечно-сосудистых заболеваниях и нервных расстройствах. Ванны с лавандой применяются при воспалении суставов. Отвар лаванды оказывает тонизирующее и успокаивающее действие, используется при воспалении среднего уха. Эфирное масло способствует быстрому заживлению гнойных ран, лечит кожные заболевания.

Лекарственные формы, способ применения и дозы

Для приготовления отвара 20 г измельченных цветков залейте 200 мл кипятка, настаивайте на водяной бане в течение 20 минут и процедите. Принимайте по 1 столовой ложке 3 раза в день или используйте для компрессов и ванн. Масло для втирания можно приготовить следующим образом: 100 г измельченных цветков и листьев лаванды залейте 500 мл растительного масла, настаивайте 1,5–2 месяца, процедите.

Лимонник китайский

Относится к семейству магнолиевых. *Фармакологические свойства* В лечебных целях используются плоды и семена растения.

Цветки и масло лаванды употребляются как пряность в кулинарии, они хорошо подходят к рыбным и грибным блюдам, и, кроме того, входят в состав многих травяных чаев.

В плодах лимонника в большом количестве содержится витамин С и дубильные вещества. Название «лимонник» растению дано потому, что при растирании его корни и стебли пахнут

лимоном.

Отвар и настойка лимонника применяются как средства, укрепляющие сердечно-сосудистую систему, регулирующие кровообращение и дыхание. Плоды растения также рекомендуется употреблять женщинам при некоторых формах бесплодия.

Препараты лимонника действуют достаточно медленно – в течение 3–10 недель, но очень эффективно.

Лимонник оказывает общеукрепляющее действие. Он не дает негативных последствий и является не только лекарственным, но и диетическим продуктом. Употребление лимонника противопоказано при бессоннице и повышенном кровяном давлении.

Лекарственные формы, способ применения и дозы

Отвар готовится следующим образом: 20 г измельченных плодов и семян залейте 200 мл кипятка, настаивайте на водяной бане 20 минут, процедите. Принимайте по 1 столовой ложке 2–3 раза в день натощак или через 4 часа после еды.

> ***В китайской медицине лимонник используется более 1500 лет и находится по популярности на 2-м месте после женьшеня. В старину его включали в списки податей для императора.***

Для приготовления настойки 50 г измельченных плодов залейте 200 мл 96 %-ного спирта и настаивайте 6–7 дней. Принимайте по 30–40 капель 2 раза в день натощак или через 4 часа после еды.

Липа мелколистная

Относится к семейству липовых. *Фармакологические свойства* В лечебных целях используются цветки, плоды и листья растения.

В состав цветков липы входят эфирное масло, глюкозид, каротин, витамин С и слизь. В листьях содержится много дубильных веществ и фитонцидов.

Препараты липы применяются при простуде, ревматизме, кашле, болях в животе, кори и свинке. Липа оказывает потогонное, противовоспалительное и мягкое седативное действие на центральную нервную систему, уменьшает вязкость крови.

При носовом кровотечении, сильных порезах используются истолченные почки и плоды липы наружно.

Лекарственные формы, способ применения и дозы

Для приготовления отвара 20 г измельченных цветков или листьев залейте 200 мл кипятка, настаивайте в течение 20 минут, затем процедите. Принимайте как потогонное средство по 1 стакану на ночь.

Липовый цвет используется в парфюмерии, а также в косметических целях для смягчения кожи и уменьшения потливости.

Сок из цветков липы помогает при простуде, оказывает противовоспалительное действие. По 1 столовой ложке сока и меда разведите в 1 стакане горячей воды и принимайте на ночь.

Лопух большой

Относится к семейству сложноцветных. Народные названия: дедовник, репейник.

Фармакологические свойства

В лечебных целях используются корни, плоды-семянки и листья растения. Корни следует заготавливать осенью или ранней весной до появления листьев. Чтобы сохранить целебные свойства корня, рекомендуется не мыть его, а обсушить, очистить щеткой, разрезать вдоль и высушить в печи или духовке (ни в коем случае не на воздухе).

В корнях лопуха содержится инулин, эфирное масло и дубильные вещества. Растение является хорошим потогонным и мочегонным средством, используется для лечения заболеваний мочеполовых органов, сахарного диабета, водянки, ревматизма, диатеза. При ревматизме и нарушении обмена веществ отвар лопуха следует употреблять не только внутрь, но и наружно, делая компрессы и примочки на всем теле. При хроническом запоре хорошо помогает отвар плодов растения. Кроме того, отвар лопуха и мазь из него способствуют быстрому заживлению ран.

Лекарственные формы, способ применения и дозы

Отвар корня лопуха готовится следующим образом: 15 г измельченного сырья залейте 200 мл кипятка, настаивайте в течение 20 минут, охладите и процедите. Пейте по 1 столовой ложке 4 раза в день для нормального функционирования желудочно-кишечного тракта.

Отвар плодов лопуха оказывает слабительное действие. 20 г измельченного сырья залейте 200 мл кипятка, настаивайте 15–20 минут, затем процедите. Употребляйте по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Мазь готовится из отвара корня. Выпарите его на водяной бане до половины, не снимая с огня, смешайте со свиным внутренним жиром, слейте в горшок, поставьте в духовку на 2–3 часа, после этого с загустевшей массы слейте воду, если она не выпарилась до конца.

Эта мазь помогает при ревматизме и, кроме того, является прекрасным средством для улучшения роста волос.

Из корней лопуха можно приготовить вкусный и полезный кофейный напиток. Для этого корни растения первого года жизни подсушите в духовке до побурения, измельчите в кофемолке и заваривайте, как кофе, из расчета 2 чайные ложки на 1 стакан кипятка.

Мать-и-мачеха

Относится к семейству сложноцветных. Народные названия: конское копыто, подбел, камчужная трава.

Фармакологические свойства

В лечебных целях используются трава и цветки растения. Цветки следует заготавливать ранней весной, а молодые листья – после созревания семян.

Отвар мать-и-мачехи оказывает легкое потогонное, противовоспалительное и отхаркивающее действие. Применяется при бронхите, лихорадке, катаре желудка и воспалении почек. Для лечения рожи истолченные листья накладываются на пораженные места.

При золотухе следует пить чай из листьев мать-и-мачехи.

Сок растения способствует быстрому заживлению ран и помогает от зубной боли и насморка.

Крепкий отвар листьев и цветков применяется при перхоти и выпадении волос.

Действие лекарственных средств, приготовленных из этого растения, достаточно длительное, но дает хорошие результаты и не оказывает побочных действий.

У растения мать-и-мачехи есть интересная особенность: оно начинает цвести раньше, чем появляются листья. Нижняя сторона листа, мягкая с опушением – «мать», а верхняя, голая и холодная – «мачеха». Отсюда и название растения.

Лекарственные формы, способ применения и дозы

Отвар готовится следующим образом: 10–15 г измельченных

листьев и цветков залейте 200 мл кипятка и настаивайте 15 минут. Принимайте по 3 столовые ложки 4 раза в день.

Для приготовления сока из листьев растения ошпарьте их кипятком, пропустите через мясорубку и выжмите. Готовый сок разведите водой в отношении 1: 1 и прокипятите. Принимайте по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды в течение 7–10 дней.

Медуница лекарственная

Относится к семейству бурачниковых. Народные названия: легочная трава, смоктунчики.

Фармакологические свойства

В лечебных целях используется трава растения.

Медуница оказывает отхаркивающее, противовоспалительное, мочегонное, обезболивающее действие, нормализует обмен веществ и стимулирует кроветворение.

Отвар медуницы применяется для лечения астмы, бронхита, легкой стадии туберкулеза, некоторых заболеваний желудка и печени. Для быстрого заживления ран используется отвар в виде примочек и компрессов. Сок свежих листьев помогает при ангине, воспалении дыхательных путей.

Лекарственные формы, способ применения и дозы

Простой отвар готовится следующим образом: 10 г измельченных листьев залейте 200 мл кипятка, затем настаивайте 20 минут на водяной бане. Принимайте по 1 столовой ложке 3 раза в день.

При заболеваниях легких очень полезен такой отвар. 40 г измельченных листьев медуницы залейте 1 л подогретого пива, добавьте 1 столовую ложку меда и выпарите на водяной бане до половины первоначального объема. Принимайте по 1–2 чайные ложки 3 раза в день перед едой, запивая водой.

Мелисса лекарственная

Относится к семейству губоцветных. Народные названия: лимонная трава, маточник.

Фармакологические свойства

В лечебных целях используются листья и цветки растения. Листья следует собирать со стеблями в начале цветения.

В состав мелиссы входят эфирные масла, дубильные вещества и витамин С. Она оказывает успокаивающее, ветрогонное и мочегонное действие, улучшает пищеварение.

Прикорневые листья медуницы можно

использовать для приготовления салатов, пюре, супов, добавлять к мясным и рыбным блюдам. Это не только вкусная, но и очень полезная пища.

Отвар листьев благотворно влияет на организм при обмороках, головокружении, болях в желудке и нервных расстройствах. Масло мелиссы помогает при аритмии, тахикардии, болях в области сердца, а также способствует установлению регулярного менструального цикла. Ванны из мелиссы улучшают обмен веществ и успокаивают нервную систему.

Лекарственные формы, способ применения и дозы

Отвар мелиссы готовится следующим образом: 10–15 г измельченных листьев залейте 200 мл горячей воды и настаивайте на водяной бане 15 минут. Принимайте по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Для приготовления настойки 25 г измельченных листьев и цветков залейте 100 мл спирта и настаивайте 6 дней. Принимайте по 15 капель 3 раза в день. Для принятия ванны 100 г листьев и цветков мелиссы залейте 10 л воды и варите в течение 30 минут. Время процедуры – 15–20 минут.

Можжевельник обыкновенный

Относится к семейству кипарисовых. Народные названия: вересник, яловец.

Очень полезны чаи из свежих листьев мелиссы и мяты. Их можно пить в течение всего летнего сезона. Листья мелиссы также используются в качестве приправы к мясным и овощным блюдам.

Фармакологические свойства

В лечебных целях используются ягоды и молодые стебли растения. Собирать плоды следует осенью, в сухую погоду.

В народной медицине можжевельник используется как дезинфицирующее, потогонное, общеукрепляющее, болеутоляющее средство.

Отвар плодов помогает при язве желудка, бронхите, кожных заболеваниях. Отвар молодых стеблей лечит диатез, повышает иммунитет и регулирует менструальный цикл. Ванны с настоем плодов и стеблей снижают боли при подагре и ревматизме. Также отвар можно использовать наружно, для полоскания при воспалении десен и как капли при насморке. Сок из свежих ягод помогает при воспалении мочевыводящих путей и артрите.

Свежие ягоды следует употреблять при язве желудка и заболеваниях печени.

Лекарственные формы, способ применения и дозы

Для внутреннего употребления отвар из плодов готовится следующим образом: 15 г измельченных ягод залейте 200 мл кипятка и настаивайте на водяной бане в течение 20 минут. Принимайте по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Считается, что дым, образующийся от ветвей можжевельника, тлеющих на углях, дезинфицирует помещение.

Для наружного применения отвар готовится из ягод и молодых стеблей. 50 г измельченного сырья залейте 5 л воды и нагревайте на слабом огне, не доводя до кипения, в течение 25–30 минут.

Свежие ягоды гораздо эффективнее отвара. Их следует тщательно разжевывать, начинать лечение нужно с 4 штук. Каждый день увеличивайте количество на 1, и дойдя до 13, уменьшайте опять до 4 ягод.

Мята перечная

Относится к семейству губоцветных.

Фармакологические свойства

В лечебных целях используются стебли и листья растения. Их следует собирать во время цветения, в первой половине дня.

В листьях мяты содержатся эфирные масла, дубильные вещества. Лекарственные препараты растения оказывают общеукрепляющее, успокаивающее, болеутоляющее действие.

Отвар листьев мяты регулирует работу желудочно-кишечного тракта, является прекрасным успокаивающим средством при сердечных заболеваниях, ипохондрии, нервных срывах. При сильной головной боли приложенные ко лбу свежие листья растения быстро ее снимают. Полоскания настоем мяты также помогают при зубной боли.

Лекарственные формы, способ применения и дозы

Отвар листьев мяты готовится следующим образом: 10–20 г измельченных листьев мяты залейте 200 мл кипятка, настаивайте 15 минут на водяной бане, затем процедите. Принимайте по 1 столовой ложке 4 раза в день за 30 минут до еды. Это средство хорошо помогает при кровотечении из легких.

Для ванн и клизм отвар готовится так: 50 г измельченных листьев и стеблей залейте 10 л кипятка, нагрейте на слабом огне,

затем процедите.

Для приготовления настойки 40 г измельченных листьев залейте 200 мл спирта, настаивайте в течение 8 дней в темном месте, затем процедите. Принимайте по 20–30 капель 3 раза в день до еды как успокоительное средство.

Ноготки лекарственные, или календула

Относится к семейству сложноцветных.

Фармакологические свойства

В лечебных целях используются цветки растения. В них содержатся эфирные масла, витамин С, фитонциды и красящее вещество, похожее на каротин. Они оказывают мочегонное, потогонное, противовоспалительное, дезинфицирующее, очищающее и вяжущее действие.

Мази из ноготков используются для быстрого заживления ран, лечения нарывов. Отвар применяется наружно для лечения кожных заболеваний, угревой сыпи, воспаления десен, трещин кожи, при ангине и простуде (для полоскания горла).

При неумеренном употреблении препаратов мяты могут возникнуть бронхоспазмы и боли в сердце.

Кроме того, отвар и настой ноготков полезно употреблять внутрь при заболеваниях мочевого пузыря и желудка, кашле, головокружении.

Препараты цветков ноготков являются также профилактическим средством от раковых заболеваний.

Лекарственные формы, способ применения и дозы

Для приготовления отвара 10 г измельченных цветков залейте 200 мл кипятка и настаивайте в течение 20 минут на водяной бане. Принимайте по 2 столовые ложки 3 раза в день перед едой. Этот отвар также подходит для полоскания горла и полости рта.

Настойка готовится следующим образом: 50 г измельченных цветков залейте 200 мл спирта и настаивайте 6–7 дней. Принимайте по 30 капель 3 раза в день за 20 минут до еды. Для примочек 10 мл настойки разведите в 90 мл воды, а для клизм и спринцеваний – 10 мл настойки в 250 мл воды.

Мазь для лечения кожных заболеваний, ран и нарывов готовится следующим образом: 10 мл настойки цветков ноготков тщательно смешайте с 20 г вазелина.

Смазывайте поврежденные места 2–3 раза в день.

Как лекарственное растение календула была

известна еще в Древней Греции. Ее цветки использовались для лечения гнойных ран и фурункулеза.

Облепиха крушиновидная

Относится к семейству лоховых.

Фармакологические свойства

В лечебных целях используются плоды, семена и листья растения. В плодах облепихи содержится много витаминов: А, В1, В2, С и Е.

Наиболее распространенным при лечении различных инфекционных заболеваний является облепиховое масло. Оно оказывает бактерицидное действие и используется при различных гинекологических заболеваниях, в том числе эрозии шейки матки. При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки масло также дает хорошие результаты.

Отвар плодов и листьев применяется для лечения ревматизма. Отвар семян является хорошим слабительным средством. Сок плодов облепихи способствует быстрому заживлению ран и укрепляет стенки сосудов. Кроме того, плоды можно употреблять в пищу в сыром виде как общеукрепляющее, повышающее иммунитет средство.

Лекарственные формы, способ применения и дозы

Отвар плодов облепихи готовится следующим образом: 20 г ягод залейте 250 мл кипятка, настаивайте 20 минут, затем процедите. Принимайте по 1 чайной ложке 4 раза в день после еды.

Для приготовления настоя 20 г плодов и листьев облепихи залейте 250 мл теплой воды настаивайте в течение 6 часов, затем процедите. Принимайте по 50 мл 4 раза в день.

Отвар семян облепихи используется в качестве слабительного средства. 10 г семян залейте 200 мл кипятка и настаивайте на водяной бане 10 минут, затем снимите с огня и настаивайте еще 2 часа. Принимайте по ½ столовой ложки 4 раза в день.

Сок из листьев и плодов облепихи следует принимать 3 раза в день перед едой. Смешайте по ½ стакана сока и молока и добавьте 1 чайную ложку меда.

Овес

Относится к семейству злаковых.

Фармакологические свойства

В лечебных целях используется зерно и солома растения.

Овсяная мука признана в научной медицине хорошим диетическим средством для выздоравливающих, а также очень полезна при желудочно-кишечных заболеваниях. Отвар соломы используется для ванн и помогает при потливости ног.

Лекарственные формы, способ применения и дозы

Отвар для внутреннего употребления готовится следующим образом: 20 г овсяных зерен залейте 400 мл горячей воды и кипятите в течение 1–2 часов. Пейте как чай для повышения иммунитета, а также при желудочно-кишечных заболеваниях.

Отвар плодов и листьев облепихи эффективен при выпадении волос и облысении. Его также можно использовать в косметических целях для лечения угревой сыпи.

Для приготовления отвара овса с молоком и медом залейте 1 стакан овса 5 стаканами воды, выварите на слабом огне до половины, процедите, влейте 2 стакана молока, снова прокипятите, добавьте еще 4 чайные ложки меда и прокипятите вновь. Этот напиток очень полезен, калориен, он оказывает общеукрепляющее действие, повышает иммунитет. Пейте его в теплом виде по 1 стакану 3 раза в день.

Отвар соломы используется для ванн. 1 часть соломы залейте 10 частями воды, настаивайте на водяной бане в течение 30 минут, процедите.

Пустырник шерстистый

Относится к семейству губоцветных.

Фармакологические свойства

В лечебных целях используется трава растения.

В стеблях и шелухе зерен овса содержатся алкалоиды, которые регулируют обмен веществ в кожном покрове и соединительных тканях. Поэтому очень полезны овсяные маски и ванны с отваром овса.

В листьях и стеблях пустырника содержатся эфирные масла, алкалоиды, горькое экстрактивное вещество и витамин С. Растение оказывает сосудорасширяющее и успокаивающее действие, снижает кровяное давление. Препараты пустырника полезно применять при атеросклерозе, гипертонии, водянке, а также при некоторых формах желудочно-кишечных заболеваний. Настойка пустырника эффективно помогает при нервных расстройствах и бессоннице.

Лекарственные формы, способ применения и дозы

Для приготовления отвара 10 г измельченных листьев залейте 200 мл кипятка и настаивайте на водяной бане в течение 20 минут, затем процедите. Принимайте по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Настойка пустырника готовится следующим образом: 50 г измельченных листьев и цветков залейте 200 мл спирта и оставьте в плотно закрытом сосуде на 7–8 дней, затем процедите. Принимайте по 30–40 капель 3 раза в день за 20 минут до еды.

Полынь горькая

Относится к семейству сложноцветных.

Фармакологические свойства

В лечебных целях используется трава растения.

В состав листьев и стеблей полыни входят эфирные масла, дубильные вещества, глюкозиды, фитонциды и витамин С. Препараты растения используются для улучшения аппетита, регуляции работы желудочно-кишечного тракта, а также как успокаивающее, мочегонное, болеутоляющее и противовоспалительное средство. Полынь улучшает отделение желудочного сока, снимает изжогу, эффективно помогает при водянке, лихорадке, заболеваниях селезенки. Примочки для глаз из отвара полыни снимают раздражение, покраснение и сухость.

Масло из семян полыни помогает при бессоннице, обмороках и одышке. Свежий сок и листья полыни также используются наружно для дезинфекции ран, остановки крови, а также как болеутоляющее средство.

Лекарственные формы, способ применения и дозы

Для приготовления отвара 10 г измельченных листьев полыни залейте 200 мл кипятка, настаивайте в течение 20 минут на водяной бане, затем процедите. Принимайте по 2 чайные ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

Для улучшения работы желудка и кишечника рекомендуется пить чай из полыни. 10 г мелко нарезанных листьев залейте 500 мл кипятка, настаивайте 20 минут и процедите. Пейте с медом (по вкусу) по $^1/_4$ стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Отвар полыни и тимьяна ползучего очень эффективен при лечении алкоголизма. 3 г полыни и 12 г тимьяна залейте 200 мл кипятка и настаивайте 20 минут на водяной бане. Принимайте по 1 столовой ложке 3 раза в день в течение 2–3 месяцев.

Для лечения ран приготовьте мазь. 50 мл сока из листьев полыни выпарите на водяной бане до половины, затем соедините со 100 г вазелина и тщательно перемешайте. Смазывайте поврежденные участки кожи 2–3 раза в день.

Сосна обыкновенная

Относится к семейству сосновых. *Фармакологические свойства*
В лечебных целях используются ветки, почки и шишки растения, а также продукты, вырабатываемые деревом: деготь, скипидар, смола.

Почки сосны содержат эфирные масла, дубильные вещества, минеральные соли, смолу и витамин С. Их отвар оказывает отхаркивающее, дезинфицирующее и мочегонное действие. При простуде, воспалении дыхательных путей, насморке полезны ингаляции и ванны с отваром сосновых почек.

Ветки и шишки сосны также содержат эфирные масла. Их отвар применяется для лечения рахита и подагры.

Настой молодых шишек используется для лечения болей в сердце, а также как кровоостанавливающее средство. Скипидар эффективно помогает при артрите, ревматизме, невралгии и кожных заболеваниях.

Сосновая смола укрепляет зубы, десны, защищает от кариеса и дезинфицирует полость рта. Ее можно жевать вместо жвачки.

Лекарственные формы, способ применения и дозы

Отвар готовится следующим образом: 10 г почек или 20 г хвои залейте 200 мл кипятка и настаивайте на водяной бане в течение 20 минут. Принимайте по 2 столовые ложки 3 раза в день.

Витаминный настой хвои оказывает общеукрепляющее действие, повышает тонус. 4 стакана свежей хвои залейте 500 мл воды, добавьте 2 чайные ложки уксуса и настаивайте в темном месте в течение 3 дней. После этого процедите и пейте по 1 стакану натощак каждый день.

Тимьян ползучий

Относится к семейству губоцветных. Народные названия: чабрец, богородская трава.

Фармакологические свойства

В лечебных целях используется трава растения. Ее следует

собирать в июне и июле.

В листьях и стеблях тимьяна ползучего содержатся дубильные вещества и эфирные масла. Отвар растения применяется как болеутоляющее средство при невритах и радикулитах. Кроме того, он оказывает мочегонное, потогонное, отхаркивающее и успокаивающее действие. Поэтому чабрец можно использовать при простуде, ангине, бронхите, воспалении верхних дыхательных путей, а также для нормализации работы желудка и кишечника.

Молодые побеги тимьяна ползучего используют для приготовления витаминных салатов и в качестве приправы к мясным и рыбным блюдам. Такая пища не толь ко вкусна, но и очень полезна.

Настойку тимьяна рекомендуется принимать при болях в суставах, а ванны – при заболеваниях, вызванных нарушением обмена веществ.

Лекарственные формы, способ применения и дозы

Отвар готовится следующим образом: 15 г измельченных листьев залейте 200 мл кипятка, настаивайте на водяной бане в течение 20 минут, затем процедите. Принимайте по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Для уменьшения боли в суставах рекомендуется применять экстракт. 10 г измельченной травы залейте 90 мл кипятка и выпарите до половины на водяной бане. Натирайте больные места 2 раза в день и принимайте внутрь по 1 чайной ложке 3–4 раза в день.

Тысячелистник обыкновенный

Относится к семейству сложноцветных. Народные названия: белоголовник, деревей, гречиха дикая.

Фармакологические свойства

В лечебных целях используется трава растения. В листьях и цветках тысячелистника содержатся эфирные масла, вяжущие и горькие экстрактивные вещества, органические кислоты, фитонциды и витамины А и С.

Отвар тысячелистника используется для лечения желудочно-кишечных заболеваний, повышения аппетита и общего тонуса организма. Свежий сок растения применяется для лечения желчнокаменной болезни, острого бронхита, геморроя и кожных воспалений.

Лекарственные формы, способ применения и дозы

При маточном кровотечении полезен отвар листьев тысячелистника. 15 г измельченного сырья залейте 200 мл кипятка, настаивайте 15–20 минут на водяной бане и процедите. Принимайте по 1 стакану 3 раза в день.

Свежий сок листьев тысячелистника следует принимать с медом (по вкусу) по 1 чайной ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

Для лечения ран и кожных заболеваний приготовьте мазь. 50 г свежих листьев и цветков истолките в ступке до однородной массы и смешайте с 50 г топленого несоленого свиного сала. Мазь не следует хранить больше 2–3 дней.

Хвощ полевой

Относится к семейству хвощевых. Народные названия: сосенка, пестовник.

> ***В Древней Греции тысячелистник называли раневой травой и применяли для остановки кровотечения и заживления ран.***

Фармакологические свойства В лечебных целях используется трава растения.

Хвощ полевой содержит много кремниевой кислоты, вяжущие дубильные вещества, каротин и витамин С. Он эффективен при лечении туберкулеза легких и кожных заболеваний, не поддающихся местному наружному лечению. Отвар хвоща является дезинфицирующим, укрепляющим и очищающим средством. Дубильные вещества, содержащиеся в нем в большом количестве, оказывают кровоостанавливающее действие.

Кроме того, препараты этого растения способны растворять камни в почках и мочевом пузыре.

Хвощ полевой нельзя применять при нефритах и нефрозах, поскольку он может вызвать раздражение почек. Перед приемом препаратов из этого растения обязательно проконсультируйтесь с врачом и точно следуйте указанным дозировкам. *Лекарственные формы, способ применения и дозы*

Для приготовления отвара 50 г измельченных листьев залейте 200 мл кипятка, настаивайте на водяной бане 20 минут. Принимайте по 3 столовые ложки 4 раза в день перед едой.

> ***Авиценна рекомендовал использовать настойки хвоща полевого на вине для лечения кишечных расстройств, водянки, опухоли печени и желудка, а свежий сок растения считал лучшим средством для***

заживления ран и язв.

Для ванн используется настой. 50 г измельченных листьев залейте 500 мл охлажденной кипяченой воды и настаивайте 1 сутки, затем процедите.

Порошок из травы хвоща применяется для присыпки ран. Его также можно использовать как мочегонное, кровоостанавливающее и дезинфицирующее средство. Для этого 50 г порошка растворите в 1 л воды и принимайте по 150 мл 2 раза в день за 40 минут до еды.

Хмель обыкновенный

Относится к семейству тутовых.

Фармакологические свойства

В лечебных целях используются листья, стебли и соплодия растения. Шишки хмеля следует собирать на начальной стадии созревания, примерно в середине августа, когда они зеленовато-желтого цвета. В это время в них содержится наибольшее количество полезных веществ.

В листьях и особенно шишках хмеля содержится много витаминов, гормонов, флавоноидов, которые оказывают противовоспалительное и болеутоляющее действие, укрепляют стенки сосудов, регулируют обмен веществ. В недозревших шишках также содержится вещество лупулин, которое успокаивающе воздействует на нервную систему.

Настой листьев и соцветий хмеля применяется для лечения и профилактики злокачественных опухолей, кожных заболеваний, действует как снотворное.

Отвар шишек используется для полоскания при потере голоса и для ванн как общеукрепляющее и успокаивающее средство. Внутрь настой следует принимать для улучшения пищеварения, возбуждения аппетита, а также при воспалении почек, мочевого пузыря и при гастрите.

Препараты хмеля противопоказаны беременным. Их надо принимать под наблюдением врача и строго соблюдать указанную дозировку, поскольку растение ядовито.

Лекарственные формы, способ применения и дозы

Для приготовления 10 г измельченных шишек залейте 200 мл кипятка, настаивайте 15–20 минут на водяной бане. Принимайте по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут перед едой.

Настойка готовится следующим образом: 50 г измельченных шишек залейте 200 мл спирта и настаивайте в течение 7 дней. Принимайте по 40 капель 3 раза в день после еды.

Черника

Относится к семейству брусничных. *Фармакологические свойства* В лечебных целях используются ягоды и листья растения.

Настой шишек хмеля прекрасно укрепляет волосы, избавляет от перхоти, а также лечит угревую сыпь и дерматит.

Ягоды черники используются в народной медицине как вяжущее и мочегонное средство. Отвар полезен при малокровии и камнях в почках. Свежие ягоды рекомендуется употреблять при запоре, ревматизме и подагре.

Отвар листьев черники следует употреблять при сахарном диабете, он действует на организм подобно инсулину. При экземе, кожных воспалениях и даже ожогах с омертвением тканей следует делать примочки или мазь из растертых ягод.

Лекарственные формы, способ применения и дозы

Для приготовления отвара 2 чайные ложки размятых ягод залейте 250 мл кипятка, настаивайте 15–20 минут и процедите. Принимайте по 2–3 столовые ложки 3 раза в день за 30 минут до еды. Отвар черники также можно пить без дозировки, как чай, с медом. Он повышает иммунитет и оказывает общеукрепляющее действие.

Шалфей лекарственный

Относится к семейству губоцветных. *Фармакологические свойства* В лечебных целях используются листья и цветки растения.

Экстракты черники используются в производстве многих препаратов для лечения нарушений зрения. Входящие в ее состав биофлавоноиды и бета-каротин улучшают проницаемость капилляров, регенерацию и трофику тканей.

В этом растении содержится много дубильных веществ, смола и эфирные масла.

При зубной боли, ангине, простуде рекомендуется полоскать горло настоем шалфея. Отвар используется как отхаркивающее средство, а также для лечения воспаления почечных лоханок.

При гноящихся ранах и молочнице отвар шалфея используется наружно в виде компрессов, спринцеваний и ванн.

Кроме того, шалфей используется в народной медицине для лечения бесплодия и уменьшения образования молока у кормящей женщины.

Лекарственные формы, способ применения и дозы

Отвар готовится следующим образом: 20 г измельченных листьев залейте 200 мл кипятка, настаивайте в течение 30 минут и процедите. Принимайте по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Для приготовления настойки 20 г измельченных листьев залейте 100 мл спирта и настаивайте в темном месте 8 дней. Затем процедите и принимайте по 20 капель 3 раза в день.

Лечебные травяные чаи

Аппетитные чаи

Аппетитные чаи применяются для улучшения аппетита и нормализации пищеварения.

Состав

12 г листьев полыни горькой, 4 г листьев тысячелистника.

Рецепт 1

Способ приготовления Травы измельчите, смешайте и залейте 250 мл кипятка. Настаивайте в течение 20 минут в теплом месте, затем процедите.

Применение

Принимайте по 1 столовой ложке 2 раза в день за 20 минут до еды.

> ***Травяные чаи рекомендуется пить всем, независимо от возраста и состояния здоровья, поскольку они не содержат кофеина и других возбуждающих веществ.***

Рецепт 2

Состав

3 г корней одуванчика, по 6 г листьев полыни горькой и листьев тысячелистника.

Способ приготовления Все ингредиенты измельчите, смешайте и залейте 250 мл кипятка. Настаивайте в теплом месте в течение 25 минут, после этого процедите и остудите.

Применение

Принимайте по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15 минут до еды.

Рецепт 3

Состав

По 4 г листьев полыни горькой, травы золототысячника, листьев вахты и корня одуванчика.

Способ приготовления

Ингредиенты измельчите, смешайте и залейте 250 мл

кипятка. Настаивайте 20 минут, процедите и охладите до комнатной температуры.

Применение

Принимайте по 1 столовой ложке 2 раза в день за 20 минут до еды.

Рецепт 4

Состав

По 8 г листьев полыни горькой и листьев вахты.

Способ приготовления

Листья измельчите, смешайте и залейте 200 мл кипятка. Настаивайте в течение 15 минут, затем процедите и остудите.

Применение

Принимайте по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15 минут до еды.

Состав

По 5 г травы золототысячника, листьев вахты и полыни горькой.

Рецепт 5

Способ приготовления Травы измельчите, смешайте и залейте 250 мл кипятка. Настаивайте 20 минут, затем процедите и остудите.

Применение

Принимайте по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

Предлагаемые дозы и концентрация трав не являются обязательными, они зависят от состояния здоровья и самочувствия конкретного человека, их можно уменьшать, но не следует увеличивать.

Рецепт 6

Состав

По 4 г листьев вахты, корневища аира, травы полыни и плодов тмина.

Способ приготовления

Все ингредиенты измельчите, смешайте и залейте 250 мл кипятка. Настаивайте 20 минут, затем процедите и остудите до

комнатной температуры.

Применение

Принимайте по 1 столовой ложке 2 раза в день за 30 минут до еды.

Ветрогонные чаи

Ветрогонные чаи применяются при метеоризме и вздутии живота.

Рецепт 1

Состав

2 г плодов фенхеля, по 4 г листьев мяты и корня валерианы.

Способ приготовления Все ингредиенты измельчите, смешайте и залейте 250 мл кипятка. Настаивайте 20 минут, затем процедите и охладите до комнатной температуры.

Применение Пейте настой по 1 стакану утром натощак и вечером перед сном.

Рецепт 2

Состав

По 4 г листьев мяты, корня валерианы, плодов тмина и фенхеля.

Лечебные чаи рекомендуется употреблять после медицинского обследования и консультации с врачом.

Способ приготовления

Все ингредиенты измельчите, смешайте и залейте 250 мл кипятка. Настаивайте в течение 20 минут, после этого процедите и охладите.

Применение

Пейте настой по 1 стакану утром натощак и вечером перед сном.

Рецепт 3

Состав

2 г плодов тмина, 3 г листьев душицы и 5 г цветков ромашки аптечной.

Способ приготовления

Все ингредиенты измельчите, смешайте и залейте 500 мл кипятка. Настаивайте 1–2 часа, пока настой не охладится до

комнатной температуры, затем процедите.

Применение

Пейте по ½ стакана 3 раза в день за 30–40 минут до еды.

Рецепт 4

Состав

2 г корня валерианы, по 4 г плодов тмина, листьев мяты и цветков ромашки аптечной, 6 г плодов фенхеля.

Способ приготовления

Все ингредиенты измельчите, смешайте и залейте 500 мл кипятка. Настаивайте в течение 20 минут, после этого процедите и охладите.

Применение

Пейте по 1 стакану 2 раза в день, утром натощак и вечером перед сном.

Рецепт 5

Состав

По 5 г травы душицы и цветков ромашки аптечной.

Способ приготовления

Траву и цветки ромашки измельчите, смешайте и залейте 250 мл кипятка. Кипятите в течение 10 минут, после этого процедите и охладите.

Применение

Пейте отвар по 1 стакану 2 раза в день, желательно утром натощак и вечером перед сном.

Рецепт 6

Состав

2 г плодов тмина, 5 г корня валерианы, 8 г цветков ромашки аптечной.

Способ приготовления

Корень и цветки измельчите, все ингредиенты смешайте и залейте 250 мл кипятка. Настаивайте 20 минут, процедите и охладите.

Применение

Пейте настой по ½ стакана 2 раза в день за 30 минут до еды.

Рецепт 7

Состав

По 15 г травы тысячелистника, зверобоя и сушеницы болотной.

Способ приготовления Травы измельчите, смешайте, залейте 1 л кипятка. Настаивайте 2 часа, процедите, охладите.

Применение

Пейте по ½ стакана 5 раз в день за 40 минут до еды.

Рецепт 8

Состав

По 3 г листьев мяты перечной, плодов аниса, тмина и фенхеля.

Способ приготовления

Все измельчите, смешайте, залейте 300 мл кипятка. Настаивайте 1 час, процедите, охладите.

Применение

Заваренный настой выпейте в течение дня в 3–4 приема небольшими глотками. Он также наиболее эффективен при желудочных спазмах.

Витаминные чаи

Витаминные чаи являются прекрасным общеукрепляющим средством. Их рекомендуется принимать при авитаминозах и гиповитаминозах, а также в период эпидемии гриппа и для восстановления иммунитета после болезни.

Рецепт 1

Состав

По 8 г сушеных плодов шиповника и свежих ягод черной смородины, сахар по вкусу.

Способ приготовления Ягоды измельчите, смешайте и залейте 500 мл кипятка. Настаивайте 1,5 часа в плотно закрытой посуде, затем процедите, добавьте сахар и охладите.

Применение

Пейте настой по ½ стакана 4 раза в день за 30 минут до еды в течение 2 недель.

В современной медицине используется более 5000 лекарственных препаратов. 40 % из них получают из лекарственных растений.

Рецепт 2

Состав

2 г плодов брусники, по 6 г плодов шиповника и листьев крапивы.

Способ приготовления

Ягоды и листья измельчите, смешайте и залейте 500 мл кипятка. Кипятите в течение 10 минут, затем настаивайте 4 часа в плотно закрытой посуде и процедите.

Применение

Пейте отвар по ½ стакана 3 раза в день за 20 минут до еды в течение 3 недель.

Мочегонные чаи

Мочегонные чаи устраняют задержку воды в организме, отеки, увеличивают объем почечной фильтрации, помогают при водянке полостей тела.

Рецепт 1

Состав

По 15 г листьев березы и травы хвоща.

Способ приготовления

Листья и траву измельчите, смешайте и залейте 500 мл кипятка. Настаивайте 1–2 часа до охлаждения, затем процедите.

Применение

Пейте по ½ стакана 3 раза в день в течение 1 недели.

Рецепт 2

Состав

3 г корня солодки, по 6 г листьев толокнянки и плодов можжевельника.

Способ приготовления Все ингредиенты измельчите, смешайте и залейте 250 мл кипятка. Настаивайте в течение 30 минут, затем остудите и процедите.

Применение Принимайте по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды, обязательно проконсультировавшись с врачом.

Рецепт 3

Состав

3 г корневища пырея, по 6 г плодов можжевельника и травы хвоща.

Способ приготовления

Все составляющие измельчите, смешайте и залейте 500 мл кипятка. Настаивайте в течение 20 минут, затем процедите.

При варикозном расширении вен хорошо помогает отвар шишек хмеля и компрессы из него.

Применение

Принимайте по 1 столовой ложке 4 раза в день за 30 минут до еды, обязательно проконсультировавшись с врачом.

Рецепт 4

Состав

По 4 г корня дягиля и цветков василька, 7 г плодов можжевельника.

Способ приготовления

Корень и плоды измельчите, смешайте с цветками и залейте 500 мл кипятка. Настаивайте в течение 20 минут и процедите.

Применение

Принимайте по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды, предварительно проконсультировавшись с врачом.

Рецепт 5

Состав

По 5 г плодов можжевельника, листьев березы и корня одуванчика.

Способ приготовления

Все ингредиенты измельчите, смешайте и залейте 250 мл кипятка. Настаивайте в течение 1–2 часов до охлаждения, после этого процедите.

Применение

Принимайте по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

Рецепт 6

Состав

По 4 г плодов можжевельника, корня спальника, солодки и любистока.

Способ приготовления

Плоды и корни измельчите, смешайте и залейте 250 мл холодной кипяченой воды. Настаивайте в течение 6 часов, затем кипятите 15 минут и процедите.

Применение

Пейте по $^1/_4$ стакана 4 раза в день за 30 минут до еды. Отвар противопоказан при острых заболеваниях почек и мочевыводящих путей, а также при беременности.

Рецепт 7

Состав

По 5 г корня солодки, листьев толокнянки и цветков василька.

Способ приготовления

Все составляющие измельчите, смешайте и залейте 250 мл кипятка. Настаивайте в течение 15 минут, затем процедите.

Применение

Принимайте по 1 столовой ложке 3 раза в день через 30 минут после еды. Настой противопоказан при остром воспалении почек и мочевого пузыря, а также при беременности.

Рецепт 8

Состав

По 4 г листьев березы, травы крапивы двудомной, цветков бузины и терновника.

Способ приготовления

Все составляющие измельчите, смешайте и залейте 250 мл кипятка. Выдержите 10 минут на слабом огне, остудите и процедите.

Применение

Пейте отвар каждое утро во время завтрака в течение 2–3 недель.

Рецепт 9

Состав

По 1 г цветков василька, корня девясила, плодов петрушки и березы, 2 г листьев толокнянки, 4 г листьев вахты.

Способ приготовления

Все ингредиенты измельчите, смешайте и залейте 250 мл кипятка. Выдержите в течение 6–8 минут на слабом огне, процедите.

Применение

Пейте по ½ стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

Рецепт 10

Состав

По 15 г коры крушины, семян укропа, плодов можжевельника, кукурузных рылец, травы бессмертника, корня солодки и валерианы.

Способ приготовления

Все составляющие измельчите, смешайте и залейте 1 л кипятка. Выдержите на водяной бане в течение 20 минут, затем процедите.

Применение

Пейте отвар 1 раз в день натощак по 50 мл в течение 1 месяца. Во время лечения строго придерживайтесь овощной диеты, не употребляйте в пищу жирного, соленого и кислого.

Потогонные чаи

Потогонные чаи применяются при простудных заболеваниях, гриппе, лихорадке, ознобе.

Рецепт 1

Состав

По 15 г цветков липы и листьев мать-и-мачехи.

Способ приготовления

Листья и цветки измельчите, смешайте и залейте 500 мл кипятка. Выдержите на слабом огне в течение 10 минут, после этого процедите.

Применение

Пейте по ½ стакана 4 раза в день при простуде или для профилактики болезни.

Рецепт 2

Состав

По 10 г коры ивы, травы душицы и листьев мать-и-мачехи.

Способ приготовления

Все ингредиенты измельчите, смешайте и залейте 500 мл кипятка. Кипятите на слабом огне 5–7 минут, затем процедите.

Применение

Пейте отвар непосредственно перед сном по 1–1,5 стакана.

Рецепт 3

Состав

6 г травы душицы, по 12 г плодов малины и листьев мать-и-мачехи.

Чтобы улучшить аппетит и набрать вес, народная медицина рекомендует пить перед едой по 100 мл свежего сока редьки пополам с пивом.

Рецепт 4

Способ приготовления

Траву и листья измельчите, ягоды разомните вилкой, все смешайте и залейте 500 мл кипятка. Настаивайте 20 минут, затем процедите.

Применение

Пейте настой в горячем виде по 1–2 стакана на ночь.

Состав

По 3 г коры ивы, цветков липы, листьев мать-и-мачехи, плодов малины и аниса.

Рецепт 5

Способ приготовления

Все ингредиенты измельчите, смешайте и залейте 500 мл кипятка. Кипятите в течение 5 минут на слабом огне и процедите.

Применение

Пейте по 1–1,5 стакана отвара перед сном.

Состав

По 5 г листьев мяты, цветков бузины и липы.

Способ приготовления

Листья и цветки измельчите, смешайте и залейте 500 мл горячей воды. Кипятите на слабом огне 10 минут, затем процедите.

Применение

Пейте в горячем виде по 1–2 стакана перед сном.

Успокоительные чаи

Успокоительные чаи применяются при повышенном возбуждении нервной системы и бессоннице.

Рецепт 1

Состав

По 5 г корня валерианы и шишек хмеля, по 10 г листьев мяты перечной и вахты трехлистной.

Способ приготовления

Все составляющие измельчите, смешайте и залейте 500 мл кипятка. Настаивайте в течение 20 минут и процедите.

Применение

Пейте по ½ стакана 3 раза в день через 1 час после еды при нервном возбуждении, бессоннице, повышенной раздражительности. Курс лечения – 2 недели.

Рецепт 2

Состав

По 4 г корня валерианы и шишек хмеля, 8 г листьев мяты.

Рецепт 3

Способ приготовления Все измельчите, смешайте и залейте 500 мл кипятка. Настаивайте 30 минут, процедите.

Применение

Принимайте по ½ стакана утром натощак и вечером перед сном в течение 2 недель.

Состав

По 9 г корня валерианы и листьев мяты, 12 г листьев вахты.

Рецепт 4

Способ приготовления

Все составляющие измельчите, смешайте и залейте 500 мл кипятка. Настаивайте в течение 30 минут и процедите.

Применение

Пейте по ½ стакана утром натощак и вечером перед сном в течение 3 недель.

Состав

6 г корня валерианы, 9 г цветков ромашки, 15 г плодов тмина.

Способ приготовления Все измельчите, смешайте с плодами тмина, залейте 500 мл кипятка. Настаивайте, процедите.

Применение

Пейте по ½ стакана утром натощак и вечером перед сном в течение 2 недель. Настой является эффективным средством при бессоннице.

Рецепт 5

Состав

По 8 г корня валерианы, травы пустырника, плодов тмина и фенхеля.

Способ приготовления

Корень измельчите, смешайте с остальными составляющими и залейте 500 мл кипятка. Настаивайте в течение 40 минут, затем процедите.

Применение

Пейте в охлажденном виде по ½ стакана 3 раза в день в течение 3 недель. Настой является эффективным средством при повышенном нервном возбуждении и учащенном сердцебиении.